సుందరగోపాలరావు, బొల్లాప్రగడ

అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము

రాజమహేంద్రవరము, 1929

Record no. 428

Sundaragōpālarāvu, Bollāpragaḍa

Apakvaśākāhārādvaitasiddhāntamu

Rājamahēndravaramu, 1929

Record no. 428

Bibliographic Record Target

సుందరగోపాలరావు, బొల్లాప్రగడ.

అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము / గ్రంథకర్త బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు.

1. కూర్పు.- రాజమహేంద్రవరము : లలితా ముద్రాక్షరశాల, 1929.

multipule pagination :port. ;19 cm.

Record no. 428

Sundaragōpālarāvu, Bollāpragaḍa.

Apakvaśākāhārādvaitasiddhāntamu / granthakarta Bollāpragaḍa Sundaragōpālarāvu. 1. kūrpu.- Rājamahēndravaramu : Lalitā Mudrākṣaraśāla, 1929.

multipule pagination :port. ;19 cm.

Record no. 428

7521

హోదా

వయస్సు 56

కులము బ్రాంహ్మణ

నివాసస్థలము, చిరునామా వేటపాలెం

తాలూకా బాపట్ల

సంతకము. N అన్నపూ

నేను ______ గారిని స్వయముగా

యెరుగుదుననియు, వారు గ్రంథాలయమునందలి గ్రంథములను అరువు తీసికొనవచ్చునని

శిఫారసు చేయుచున్నాను. ఈ పాఠకుడు పైకొను గ్రంథములకు నేను జామీనుగా యుందును

పేరు N అన్నపూర్ణమ్మ

ఓమ్.

అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాం

(మానవునిఆరోగ్యము! క్లుప్తజీవనము, తృప్తి,
జాత్యౌన్నత్యమునకు,

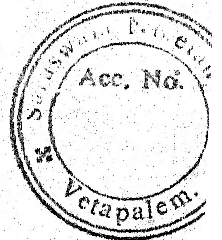
గ్రంథకర్త

బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు

ప్రకృతిచికిత్సప్రోత్సాహకర్త

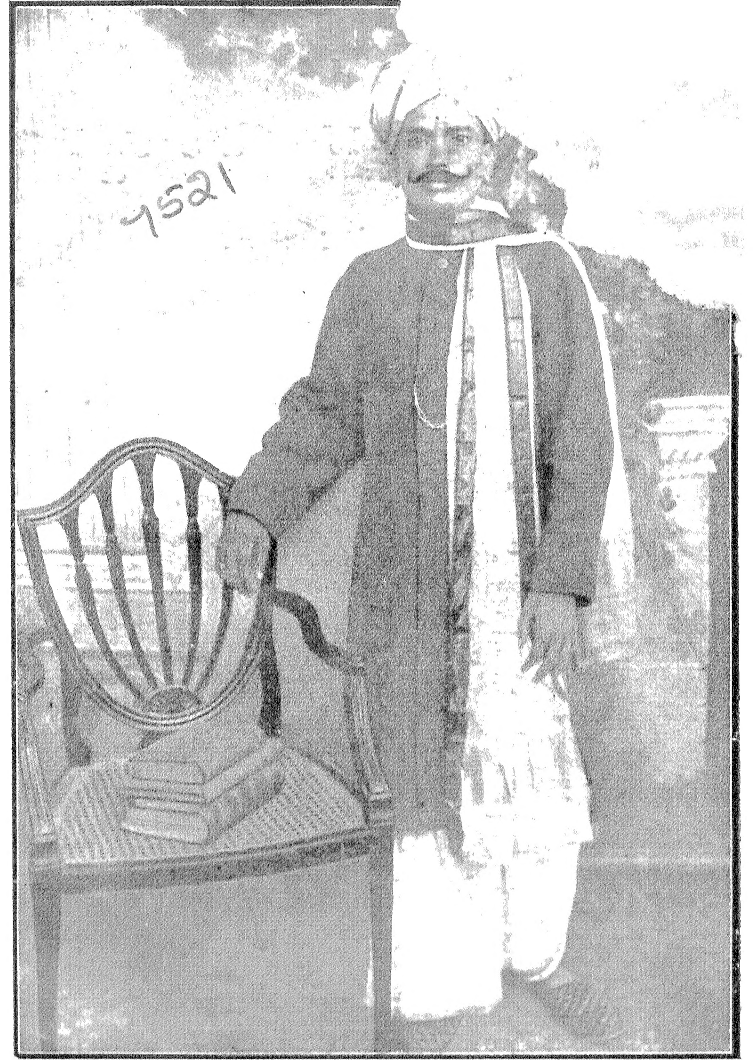
జలసూర్యకిరణప్రకృతి చికిత్సారోగ్యజ్ఞానాశ్రమము.
రాజమహేంద్రవరము.

మొదటికూర్పు 1000 ప్రతులు



రాజమహేంద్రవరము.
శ్రీలలితా ముద్రాక్షరశాలయందు
ముద్రితము

 1929 వెల రు 2—0—0



బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు

ప్రకృతి చికిత్సప్రోత్సాహకర్త

రాజమహేంద్రవరము.

ఓమ్

ప్రార్థనశ్లోకములు

శ్రీయాజ్ఞవల్క్యగురుభ్యోనమః

శ్లో॥ అగజాననపద్మార్కం గజాననమహర్నిశం
అనేకదంతంభక్తానాం ఏకదంత ముపాస్మహే। 1

శ్లో॥ సరస్వతి నమస్తుభ్యంవరదే కామరూపిణి
విద్యారంభం కరిష్యామిసిద్ధిర్భవతుమేసదా॥ 2

శ్లో॥ జ్ఞానానందమయం దేవం నిర్మలస్ఫటికాకృతిం
ఆధారం సర్వవిద్యానాం హయగ్రీవ ముపాస్మహే॥ 2

శ్లో॥ వందేహంమంగళాత్మానం భాస్వంతం వేదవిగ్రహం
యాజ్ఞవల్క్యం మునిశ్రేష్ఠం జిష్ణుంహరిహర ప్రభం 4

శ్లో॥ జితేంద్రియం జితక్రోధం సదాధ్యానపరాయణం॥
ఆనంద నిలయంవందే యోగానందమునీశ్వరం॥ 5

గీత ౧౧ అ

౧. నమః పురస్తాదథ పృష్ఠతస్తే।
నమోస్తుతే సర్వతఏవ సర్వ।
అనంతవీర్యా మితవిక్రమ స్త్వం।
సర్వం సమాప్నోషి తతోసి సర్వః॥

౨. త్వమాదిదేవః పురుషః పురాణః।
స్త్వ మస్యవిశ్వస్య పరం నిధానం।

వత్తే న వేద్యంచ పరంచధామ।
త్వయా తతం విశ్వ మనంతరూప॥

3. పితాసి లోకస్య చరాచరస్య।
త్వ మస్య పూజ్యశ్చ గురు ర్గరీయాన్।
న త్వత్సమో స్త్యభ్యధికః కుతో న్యో।
లోకత్రయే ప్యప్రతిమప్రభావ॥

౪. తస్మాత్ప్రణమ్య ప్రణిధాయ కాయం।
ప్రసాదయే త్వా మహ మీశ మీడ్యం
పితేవపుత్రస్య సఖేవసఖ్యుః
ప్రియః ప్రియాయార్హసి దేవసోఢుం॥

౫. నమ స్సవిత్రే జగ దేక చక్షుషే।
జగత్ప్రసూతిస్థితినాశ హేతవే।
త్రయీమయాయ త్రిగుణాత్మధారిణే।
విరించినారాయణశంకరాత్మనే॥

౬. ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్
జ్ఞానమిచ్ఛేన్మహేశ్వరాత్।
ఆయు ర్వైశ్వానరాదిచ్ఛే
న్మోక్షమిచ్ఛేజ్జనార్దనాత్.

అంకితము.

ఎల్లజగత్తునకు గన్నవంటియు యావత్తు జగత్తును చిక్రమముగా వృద్ధిపరచుచు చివరకులయము చేయగలిగిట్టియు బ్రహ్మావిష్ణు మహేశ్వరుల స్వరూపములు వారివారి గుణములతో విధులునెరవేర్ప ప్రత్యక్షముగా సాక్షాత్కరింపదగు దైవస్వరూపుడును మిత్ర,రవి,సూర్య, భాను,ఖగ, పూష,హిరణ్యగర్భ, మరీచి, ఆదిత్య సవితృ, అర్క, భాస్కరులను పన్నెండు నామములతో విరాజిల్లు సూర్యభగవానునకు ఆరోగ్యవంతుల ఆరోగ్యము కాపాడి వ్యాధిగ్రస్తుల రుగ్మతలు పోగొట్టి ఆరోగ్యము కలుగజేసి పైయుభయ పక్షములవారికి ఆయుర్దాయము జ్ఞానమును సూర్యోపాసనవలన శుక్లయ జుర్వేదమును గ్రహించిప్రపంచమందు నిలుపగలిగిన శ్రీయాజ్ఞవల్క్య ఋషిసంతతి వాడనగుటచే ప్రత్యక్షదైవమగు సూర్యభగవానునకు పుష్పాంజలితో త్రికరణ శుద్ధిగా అంకితముచేయుచున్నాను

గ్రంథకర్త

రాజమహేంద్రవరం. } బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు
4-11-1928 } ప్రకృతి చికిత్స ప్రోత్సాహకర్త

ఉపోద్ఘాతము

నన్ను నామిత్రులు అనేకమంది ప్రకృతి చికిత్సావిషయమై పలుమారులు గ్రంథము వ్రాయుమని ప్రోత్సాహపరచి తొందరపెట్టినందున మొదలు 1915 సం॥లో "ఆరోగ్యనారాయణము" అను జలచికిత్సాగ్రంథమును "మోహనాదిత్యము" అను సూర్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథమును మరికొన్ని మానసిక ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను వ్యవసాయ గ్రంథములును కాలోచితము అగుపరిస్థితులకు విద్యాతత్త్వమును గురించియు గ్రంథములు వ్రాయబూని ఆరోగ్య నారాయణములోనివి కొన్ని భాగములు ప్రకృతి పత్రికాపత్ర ముఖంబున ప్రకటింపబడి యున్నవి. ఆగ్రంథము వ్రాయుట పూర్తి అయినపిమ్మట ప్రస్తుతము అమలులో నున్న అన్నిమూలికా చికిత్సా పద్ధతులలోను ప్రకృతిచికిత్సా పద్ధతులలోను లోటులున్నట్లు పొడకట్టినది. అప్పటినుండియు వ్రాసిన గ్రంథములను అచ్చునకు పంపుట నిలిపివేయ నిశ్చితుడనై లోటునుఅనగా ఎల్లచికిత్సాపద్ధతుల లోటులకుమూలకారణము పరిశీలించుటలో ప్రయత్నములు జరుపుచూ రాగారాగా నిదివరకు నాచే వ్రాయబడిన గ్రంథములన్నియు ప్రాతచికిత్సాపద్ధతుల ననుసరించినట్లు తోచి యీనవీన గ్రంథము వ్రాయబూనినాను.

ఈచిన్నపుస్తకము వ్రాయుటలో జగత్తునకు నాతోడి మానవులకు ఒకవినయపూర్వకమైన నివేదించుటయే అయియున్నది. నేనుగడచిన 16సం॥లకు నాశక్తి కొలది ఆహారవిషయములోను వ్యాధిని గురించియు నేక విధములుగా పాటుపడుచున్నాను. గత9సం॥లనుండి బెజవాడనుండి వెలువడుచూ ప్రకృతి జీవనమును కొనియాడి మూలికాశస్త్ర చికిత్సలనుఖండించు ప్రకృతిపత్రిక వార్షికోత్సవకాల సభలయందు సభ్యులు యావన్మందిఫలాహారమువిందులారగించి ఎవరిఇండ్లకు వారు వెళ్ళిపోవుట తటస్థించుచున్నది గాని కేవలము అపక్వాహారమే అనగా అగ్నిస్పర్శలేని ఆహారమే సృష్టిలోని యావజ్జగమందుండుమానవకోటికినిత్యకృత్యములోఆహార విహార నిద్రామైథునాది క్రియలకు సరిపోవునను జ్ఞానము గడచిన కొలది కాలము క్రిందటనే పొడగట్టినది. అప్పటినుండియు కుటుంబములో బాలురు వృద్ధులు అవలంబించునట్లు నాఆచరణ ఆకర్షింప జేయుటయు జరుగుచున్నది. క్రమముగా మమ్ములను చూచి బంధుమిత్రు లవలంబించి లాభము సుఖము బడయుచున్నారు. ఇట్లు అపక్వాహారము వివిధ వయస్కులగు స్త్రీపు ష దేహములందలి మంచి మార్పులు నాస్వానుభవమువల్ల పరిశీలించగా ఒకనూతన సూత్రము మెరపువలె పొడగట్టినది దీనివలన జగత్తునందుండు మానవకోటికి నిత్యానందము పరమ సుఖము తృప్తిపర్చునని తలచి ఎంత శీఘ్రముగా నాభావము

చేయగలుగుదునా యని యత్యుత్సాహముతో శ్రీ విభవసంవత్సర భాద్రపద శుద్ధ౧౧ ఏకాదశీ శుభదివసరియగు 1928సం॥ సెప్టెంబరు. 25వ తేదీ పగలు2 గంటలకు వ్రాయబూనినాను. ఈగ్రంథమునందలి సూత్రము ప్రస్తుతము యావన్మానవకోటిలో స్వల్ప సంఖ్యాకులకు తప్ప మిగతా ప్రజకు విపరీతముగాను అసాధ్యముగాను హాస్యాస్పదముగాను తోచును గాని యీసూత్రము కేవలము ఇహమందలి దేహసౌఖ్యమునకే కారణము గాక పరమునందు ఆత్మసాక్షాత్కారము మోక్షలబ్ధికి సాధనమగును దీనిని అవలంబించుటకు పూర్వమునగల వ్యతిరేకాభిప్రాయము ఒకసారి ఆచరించిన మాత్రములోనే నశించి అనుకూల అనురాగ అభిప్రాయము జనించును యీవిధానము ఎట్లు ప్రారంభించి సుఖముగాను నిరపాయముగాను ఆచరించుటతో నాకు పరమేశ్వరానుగ్రహము వల్ల గిలిగిన అనుభవమువలన గ్రంథములో అనవసర ప్రమేయములు సాధ్యమైనంతవరకు రానీయక మనుజసేవాభిలాషతో వ్రాసిన కాత్యాయన సూత్ర శుక్లయజుర్వేద శాఖీయ బొల్లాప్రగడ వంశోద్భవ రామప్పయ్యనప్త గోపాలయ్య పౌత్ర వేంకటాచల రామలక్ష్మాంబపుత్ర సుందర గోపాలనామధేయ భరతఖండాంతర్గతాంధ్ర దేశీయ రాజమహేంద్రవర పురజన్మస్థానవాస్తవ్యుడను.

ప్రథమావలోకము నందుగల వ్యతిరేకాభిప్రాయము

ఆచరణవలన, నాఅనుభవమువలన పరిశీలనవలన నే వ్రాసితిని. గనుక ప్రపంచమందెల్ల జాతులవారు జాతికుల భేదములు పూర్వాచారములు పాటించక అనుమానములు సందేహములు త్యజించి నూతన అపక్వాహార సూత్రము ఆచరించి, నిర్మల జీవన సౌఖ్యమునా వాక్యములయందలి సత్యము వారివారి అనుభవ పూర్వకముగానే గ్రహించెదరుగాక.

జలసూర్యకిరణప్రకృతిచికిత్సాగోగ్యజ్ఞానాశ్రమము. రాజమహేంద్రవరము	ఇట్లువిన్నవించువిధేయుడు బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు ప్రకృతిచికిత్సా ప్రోత్సాహకర్త

శుభం

పీఠిక

ఇదివరలో అనేకమంది గ్రంథకర్తలు ఆహారవిషయమై వ్యాధుల గురించి వారివారి అభిప్రాయములు వ్యక్తపరచియున్నారు. ఈగ్రంథములయందలి సారాంశము ఆరోగ్యవంతునకు వ్యాధిగ్రస్తునకు త్వరితముగా జీర్ణమగు ఆహారము జీవఅణువులు (విటామిన్సు) విస్తారముగా నుండు పదార్థములు ముఖ్యములని తెలియుచున్నవి. పక్వాహారముకన్న అగ్నిహోత్రతప్తముగాని ఫలములు, లేకకూరలు, త్వరితముగా జీర్ణమగుననియు అగ్నిహోత్రస్పర్శవలన అజీర్ణము కలుగుననియు పాలుకూడా పచ్చివే త్వరితముగా జీర్ణము కాగలవనియు ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులు వ్రాసియున్నారు. గాని అపక్వాహారము ఏవిధముగా తినిన మానవకోటికి అవలంబనీయమో ఆరోగ్యదాయకమో, ఆరోగ్యవంతుడట్టి ఆహారమాచరింపవలెనో వ్యాధిగ్రస్థుడు వేటిని భుజింపవలయునో విభజనగా సర్వజనసామాన్యోపయోగముగా ఏకసూత్రములో నిముడువిధముగా కనుబడుటలేదు.

రోగాద్వైతసిద్ధాంతము కనిపెట్టగలిగిన లూయీకూనె గారు సహితము అపక్వాహారము వలన, యనిమా మొదలగు కృత్రిమసాధన లక్కరలేకయే విరేచనము స్వభావ సిద్ధముగా ఆసనమునకు పశుపక్ష్యాదులవలెనే అంటుకొనకుండగా నీటితో కడుగుటగాని కాగితములు గుడ్డలతో తుడుచుటగాని అవసరము లేకుండా అగునని వ్రాసియు గోధుమజావ రొట్టె మొదలగు అగ్నితప్త వస్తువులు వాడుట కంగీకరించిరి. దీనివలన వారు అభినవ చికిత్సావిధానము, దానినివారణోపాయము, గ్రహించుటలోనే మగ్నులగుటచే కేవలమూ అపక్వ ఆహారము యావత్తు విశ్వమునకు రోగాద్వైత సిద్ధాంతము వక్కాణించినంత స్ఫుటముగా వ్రాసియుండలేదా, లేక వారిచికిత్సావిధానము మిక్కిలి తీవ్రమైన ఆహారనియమము ఏర్పరచిన జనులవలంబింప నేరరనే సందేహమువలనా, అని నాకు డోలాయమానముగా యున్నది. ప్రజోపకారము, మానవసేవజేయు గోరువాడు నిజము చెప్పుటకు వెనుదీయుదురా? వారు లింగస్నానవిషయములో, ప్రజలు దూషించుచున్నను నిర్భయముగా బోధలు కావించి న్యాయస్థానములందు వారి యందపనిందలను అతికష్టములతో న్యాయాధిపతుల నొప్పించి తొలగించుకొనిరి. వారు వ్రాసిన సిద్ధాంత ప్రకారము ప్రపంచములో ఆరోగ్యవంతుడు లేడనికూడా వ్రాసియున్నారు వారిచికిత్సావిధాన ప్రకారం చికిత్స అపక్వాహారముతో చేయుట దుర్లభమనే సందేహము వారికి యున్నట్లు సూచన పొడగట్టుచున్నది. ఇట్లూహించుటకు ఒకటి, వారు అపక్వాహారముతోపాటు పక్వాహారము భుజించుటకు రోగులకు సెలవిచ్చుట, రెండు, వారు వ్రాసిన శాస్త్రప్రకారము వారికి ఆరోగ్యవంతుడు గోచరము కాకుండుట, మూడు, వారు

వంతునకు తేజోబల ముండులాగున అపక్వాహారము
...రణచేయలేక పోవుటయే. శ్రీ లూయీకూనేగారి పుస్తక
ములో ఆహారవిషయమై రోగులతోనే నిలచిపోయినట్లు కన
బడుచున్నది.

పాఠకులారా! ఇంటిలోచేరియింటివాసములు లెక్కబెట్టి
నట్టు లూయీకూనేగారి పద్ధతుల ప్రకారము ప్రపంచమునకు.
నాకూయింత మేలు, నేటివరకూ కలిగియున్నప్పుడు కూనేగారిని
ధిక్కరించుటకు నేను పైఅంశములు వ్రాయలేదు. గ్రంథములో
వ్రాయబూనిన నూతన సూత్రము విషకుంభమునలె భయంకర
ముగా పైకి కనిపించు అమృతకలశవంటిది, కావున పైకాతివ్య
భ్రమవలన అమృతసుఖము ప్రజలుగ్రోలక పోవుదురు రేమో
అనుసంశయముచే పూర్వగ్రంథ విమర్శన, నూతన క్రమ
సౌమ్యతను శ్రేష్ఠతను ప్రతిమానవునకుఅవగాహనైన వెంటనే
ఆచరింపజేయు ఉత్సాహముతో స్పష్టపరచ వలసివచ్చినది.
ప్రస్తుతము ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతమునాకు గోచరణమగుటకు
కూనేగారికి, వారికి పూర్వమందు జలచికిత్స మొదలగు పద్ధతులు
ఆధారములైనట్లే, నాకున్ను, శ్రీ కూనేగారి అభినవచికిత్సా శా
స్త్రమాటపట్టైనది. శ్రీకూనేగారు నేటివరకూ జీవించియుండిన
ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతముయింతకు పూర్వము యిన్ని సంవత్సర
ముల క్రిందట వారుమనకు తెలిపియుండెడివారో యనినాకు
తోచుచున్నది. వారు నేటివరకూ జీవించియుండి యీనవీన

ఆహారాద్వైత సిద్ధాంతము. చెప్పకపోయియుందు
ననూ ఇట్టి ప్రజాక్షేమ సూత్రము వెలువడి నందుకు
చ్ఛేత్పరాజయం అనున్యాయమునకుతండ్రి కుమారున
దముతో వీక్షించునట్లు సంతసించుదురనినానమ్మకము. ఈనూ
సూత్రముపొడకట్టుటకువారిగ్రంథములో కేవలమూ పచ్చి ఆహా
రము మంచిదని వ్రాసిన వాక్యమే ఆధారమైనదికావున వారికి
నే యంతయుకృతజ్ఞుడను.

ఈనూతన సూత్రము యెన్నటికి నసించదనియూ
అతిశీఘ్రముగా దినదిన ప్రవర్ధమానమై ప్రస్తుతమము
లోయున్న అనాది సిద్ధమగు చికిత్సాపద్ధతులను తత్సంబంధ
మైన శాస్త్రములనూ శ్రీపరమేశ్వరానుగ్రహము వలన తల
క్రిందు చేయగలదని నమ్ముచున్నాను. ఎందువలెననగా ఆహారమే
ఆరోగ్యవంతునకు పోషణ పదార్థము, వ్యాధిగ్రస్తునకు దివ్యౌష
ధము! ఆహారముకానిది శరీరమునకు విషము, అన్ని విషములు,
విషతుల్యౌషధములు శరీరమునకు విషములేకావున మూలికా
చికిత్స విష ప్రయోగము, శరీర నాశనకరమని ఏర్పడుచున్నది.
కావున మనకు నిత్యములంభిచునట్టియు తెలిసినట్టియు
ఆహారపదార్థములను విసర్జించి మనకు తెలియనట్టియు మరి
యొకరియందు నమ్మకముంచి మూఢవిశ్వాసముతో ఏమిజరు
గునో మనకుగాని వాటిని యిచ్చినవారికి గాని తెలియనట్టి
పదార్థసేవయెంత అపాయకరమో హానికరమో ఆలోచింపుడు
రసాయనశాస్త్రజ్ఞులు ఏపదార్థముగాని అగ్నిహోత్ర

...దు క్రొత్తవస్తువులుగా మారునని చెప్పుచున్నారు.
నిత్యమూ వివిధ ఆహారపదార్థములు వివిధవస్తు
...చేర్చి రకరకములు వంటలు చేసినపుడు యెన్ని నూతన
...ర్థములు అధిక వేడిమితో ఏర్పడుచున్నవో యోచింపుడు
ఇట్లేర్పడిన నూతనపదార్థములు వేడివలన జీర్ణమునకు యెంతకష్ట
మగుచున్నవో గ్రహింపుడు. ఇట్టువంటవలన ఏర్పడిన పదార్థ
ములు మానవుల జీర్ణకోశములలోనికి ప్రవేశించినతోడనే వాటి
సృష్టిలోని సహజగుణములునశించి నూతనగుణములతో క్రొత్త
వస్తువులుగా చేరుచున్నవి. ఇందువలన సృష్టిలోని ఓషధుల
(ఆహారపదార్థ) గుణములు భిన్నగుణములుగా మారుటచేతనే
శరీరముల ఆరోగ్యము చెడి ఉష్ణమేర్పడుచున్నది. ఒకరికి వేడి
అనియు ఒకరికి వాతమనియూ మరియొకరికి పైత్యమనియూ
బాధపడుచున్నారు. ప్రేగులయందలి పదార్థము జీర్ణముగాక
పులిసి పొంగి పైకికల్లుకుండలో కల్లుపొంగినట్లు తలవైపునకు
దేహముచివర భాగములకు వ్యాపించి అచటనుండి మరలి
దేహమందతటనూ నిండుగా చేరిఘనీభవించుచుండును ఇట్టిప్రే
గులయందలి స్వభావసిద్ధమగు గుణములేని ఆహారపదార్థముల
మార్పు చేతవివిధ అసౌఖ్యములు బాధలు వ్యాధులుఏర్పడుచున్నవి.

ఇదిగాక శరీరపోషణకు కొన్నిజీవఅణువులు అవసర
మనియు, అవి సృష్టిలో కొన్నికొన్ని వస్తువులందుండు ననియూ
వైద్యవేత్తలు వక్కాణించుచున్నారేగాని అట్టిజీవఅణువులు
గల సమస్త పదార్థములు శరీరములోనికి మనుజుని పూర్తిలా

భము పోషణకొరకు యట్లు ప్రవేశింపజేయుటయో సర్వజను
లకు వీలగు మార్గమున తెలిసియుండబడలేదు. ఈగ్రంధములో
సృష్టిలోని వస్తువులు ఏరీతిగా క్షేమార్థము మానవుడు భుజింప
వలెనో, ఏవిధముగా ఆహారపదార్థములు అగ్నిస్పర్శ తత్సంబం
ధమైన వంటవలన హాని తొలగిపోయి జీవఅణువులతో ఆహా
రము భుజించుటయో వ్రాయబడియున్నది.

ఇందువలన శరీరమునకు ఆరోగ్యము కలిగి మానవునకు
యెట్లు ధనవయము యెన్నివిధములుగా తగ్గుచున్నదో స్పష్ట
ముగా వ్యక్తపరుపబడినది.

మరియూ యీగ్రంథమునందు సృష్టిలోని యెల్లమానవకోటికి
ఏకరీతి అపక్వాహారము అవలంబనీయమో, మానవుడు ఏక
విధమగు స్వల్పచౌక ఆహారముతో శరీరబల పరాక్రమములు
గలిగి జీవింపగలడో, ప్రత్యక్ష ఆచరణకుసాధనములుకనుబరుప
బడియున్నవి. ఇట్టి ఆచరణకు పూర్వాచారములను త్యజించు
టలో మానవులకుగల సహజసందేహము అనుమానము
అడ్డేగాని ప్రారంభించిన శాశ్వత సౌఖ్యము ఆనందములో నోల
లాడుచుందురు.

ఈక్లుప్తాహార సమస్యవలన మనుజులు తిరిగి వ్యవసాయవృ
త్తి నిమిత్తము యెట్లు ఒత్తిడిగల పట్టణములను వదలి తిరిగి
వారివారి పల్లెలు చేరుదురో చూడుడు చెట్లనుండి సారము నాశ
నముగాని ఆహారపదార్థములను భుజింపవలెనన్న ఆశ్రమము
లు ఏర్పరచుకొని గాని యింటిచుట్టుయున్న దొడ్లు పెరళ్ళలో
గాని పాదులు, చెట్లు బెట్టుకొని, పండించుకొనవలెను.

వ్యవసాయవృత్తివలనయంతసంపూర్ణముగా యవరికివాను స్వేఛ్ఛగా వివిధపదార్థములు తనకూ, తనతోడి మానవులకూ, తృప్తిగా సరిపోవులాగున అధికముగా పండించుకొనగల సామర్థ్యము స్వాతంత్ర్యతో ఏర్పడును. మానవుడు తిరిగిసృష్టిలోని చెట్లుపశువులుతోడి జీవకోటితో యంత్రముల సంబంధములేక జీవించి ఆనందించును.

ఇట్టిజీవనమువలన తృప్తిఏర్పడిన నవీననాగరకతగల ఎల్లచోట్లనుగల దురాచారములు దొంగతనము వ్యభిచారము మొదలగు దోషములు నసించి మానవులమనములు ఈశ్వరశోధన, ఆయన మహిమల యందలి విలాసనాపరిశీలనలో మగ్నులై జగత్ కళ్యాణమేర్పడును ఇవిగాక బుద్ధిమంతులు వేరువేరుగా విభజనచేసి వ్రాయగలిగినన్ని క్షేమములునుగలుగుయిట్టి సమస్యయంతటి ఆర్థికసమస్యయో, దేశక్షేమముకోరు నాయకులు యోచించి వారువెంటనే అవలంబించి దేశకళ్యాణము చేయబూనుటకు కోరుచున్నాను. ఇట్లే, దేశములోని వారందరు శీఘ్రముగా ఆచరించిన దారిద్ర్య ముదానికి సంబంధమైనబాధలు నసించును

ఇట్లువిన్నవించు విధేయుడగు

గ్రంథలేఖరి

రాజమండ్రి. { బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావు
ప్రకృతిచికిత్స ప్రోత్సాహకర్త

కృతజ్ఞత.



నాకు ప్రకృతిశాస్త్రములో ప్రవేశము కలుగుటకు నాదిని 1911 వ సం॥రములో గుంటూరుజిల్లా బాపట్లతాలూకా ఫుసులూరు గ్రామ వాస్తవ్యులును ప్రస్తుతము బెజవాడ సత్యనారాయణపురవాసులులునగు మ॥ రా॥ శ్రీ॥ గంధం వెంకటకృష్ణారావుపంతులు బి, యే,గారు కారకులైరి. నేను చెన్నపురమునకు ఫిశ్చులా ఆపరేషనుకొఱకు యింగ్లీషువైద్యుల సలహానిమిత్తము వెళ్ళియుండగా వీరడ్డుపడి శ్రీలూయికూనేగారి జలచికిత్సను వీరు నాకు బోధచేసి యాచికిత్సను వారింటియందే నన్నాచరింపునట్లు చేసిరి. వీరితల్లి అన్నపూర్ణమ్మగారు నాకు దయతో నుపచారముచేసిరి. నాకున్న కురుపు 28 రోజులలో మెదిగి పగిలి నయమైపోయినది. అప్పటినుండి నేను రాజమహేంద్రవరము ప్రవేశించి యీజలచికిత్స చేయుచు నాజలచికిత్సా గ్రంథములను తదితరప్రకృతి గ్రంథములను చదువుచుంటిని.

ఆసమయములో నాకు గల సందేహములు శ్రీ॥ లూయీకూనేగారి జలచికిత్సయందలి చిరకాలానుభవంబు గల

రాజమహేంద్రివరపురవాసులగు మ॥ రా॥ శ్రీ॥ దువ్వూరి వీర
భద్రయ్యపంతులుగారు తీర్చియు ప్రోత్సహించియు, డాక్టరు.
యి, డి, బాబిట్టుగారి సూర్యకిరణ చికిత్సా గ్రంథములన్నియు
నిచ్చి అందలి సందేహములు తీర్చి నాకు జాలతోడ్పడియున్నా
రు. కావున పైవారందరికిని నాహృదయపూర్వక కృతజ్ఞతను
తెలుపుచున్నాను.

ఈగ్రంథమును ప్రచురించుటకు ప్రోత్సహించిన బందరు
పురవాస్తవ్యులును సుప్రసిద్ధన్యాయవాదులునగు మ॥ రా॥ శ్రీ॥
వేమూరి చిన్నయ్యారావుపంతులు బి, యే, బి,యల్ గారికిని
తూర్పుగోదావరిజిల్లా, రామచంద్రపురంతాలూకా వాస్తవ్యు
లును ప్రొప్రయిటరులు నగు మ॥ రా॥ శ్రీ॥ చింతలూరి సాంబశివ
రావుగారికిని రాజమహేంద్రిపురవాస్తవ్యులై గౌతమీ గ్రం
థాలయస్థాపకులునునగు మ॥ రా॥ శ్రీ॥ నాళం కృష్ణారావు గారికిని
మ॥ రా॥ శ్రీ॥ నేతి సోమయాజులుగారి కుమాళ్ళు వెంకటరామ
య్యపంతులు బి, యే, బి,యల్ గారికిని నానలహాలు పొంది
ప్రకృతి చికిత్సలను సకుటుంబములుగా నొనర్చుకొనుచు
నాకు తోడ్పడినందుకు ఇందులకు నేనెంతయు కృతజ్ఞుడను.

ఇట్లు

గ్రంథకర్త.

—మనవి—



ఈగ్రంథము ప్రారంభించి వ్రాయుచుండగా, గం॥ భా॥
సమానురాలయిన మామాతృదేవత డెబ్బది సంవత్సరములు
జీవించి విభవ సం॥ ర॥ కార్తిక శుద్ధ పంచమికి సరియగు
16-11-1928 సం॥ రం॥ తారీఖున మరణించుటచేత మరికొన్ని
యితరకారణముల వలనను ప్రచురణకింత యాలస్యమైనది.
మాతల్లిగారి ఆత్మశాంతికొఱకు నామె శాశ్వత స్వర్గలోక
ప్రాప్తికి జన్మరాహిత్యమునకు నీశ్వరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు విధేయుఁడు,

గ్రంథకర్త.

విషయసూచిక



ప్రథమాధ్యాయము.

ద్వితీయాధ్యాయము.

తృతీయాధ్యాయము.

చతుర్థాధ్యాయము

శ్రీరస్తు.

అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము.

ప్రథమాధ్యాయము.

ఆరోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము:—

అనాదిసిద్ధముగా వంటయభ్యాసమై మానవకోటిలోరుచి గల పదార్థములు పెక్కువిధములుగా భుజంచుచు ననేక రకముల పాకశాస్త్రగ్రంథములు రచింపఁబడి యున్నవి. మనపురాణములు లోనగు మూలగ్రంథములయందు నయితము షడ్రసోపేతాహారముగా సంతర్పణములుచేసి నట్లును, విందులారగించినట్లును, కనఁబడుచున్నది. నలుఁడు, భీముఁడు, అతిరుచికరముగా పాకములు తయారుచేయగలిగిన వారైయుండిరనియు, వారు వండిన పాకపదార్థములను జీవములేని మోళ్ళమీఁద పోసిన నవి నయితము చిగిరించినవనియు కథలు చెప్పుకొనుచుండుట కలదు. కాని యపక్వాహారవిషయమై మాత్ర మెట్లు సర్వజన సమంజసముగా నడిపించుటయో మనభరతవర్షమందలి గ్రంథములలో గాని ప్రపంచమందలి యితరజాతులలోని గ్రంథములలోఁ గాని కనిపించుటలేదు. అపక్వాహారవిషయములో భరతవర్షమునందు ఋషులుమాత్ర మవలంబించి నట్లును వారు నయితము కందమూలముల

గ్నిహోత్రిస్పర్శవలన పచనమైనపిమ్మట నారగించినట్లును తేలుచున్నది. సహజముగా పట్టణములయందు పల్లెలలోనుండు జనులకు వ్రతములయందు దీక్షలయందు నపక్వాహారము ఫలములతోను, నానవేసి వాడ వేసిన పప్పు పదార్థములతోను నియమితము నున్నట్లున్నదిగాని, అనుదినము నిత్యాహారము క్రింద కేవలము జనులున్నట్లుగాని అట్టికుటుంబములు కొన్ని కలిగియున్న గ్రామములుగాని పల్లెలుగాని యున్నట్లు యుగాంతరములనుండి నేటివఱకునున్న గ్రంథములవలనకనిపించుటలేదు. కాని కొలఁదిమంది మానవులు వారి వారి యిష్టానుసారము వారి వారి కనుకూలములగు నాహారములను అనుకూల పదార్థమిశ్రమములుగా నపక్వాహారములను దినుచు నక్కృత్తుగా నొక్కొక్క గ్రామమునందు స్వల్పసంఖ్యగా కనబడుచున్నారు. నేటికాలమున నిన్ని వార్తాపత్రికలుండి మిక్కిలి నాగరికతతో నున్నకాలమైనను అమెరికా, యూరప్, అఫ్రికా, ఆసియా ఖండముల మొత్తములో నపక్వాహారము తీసికొని జీవించువారిని లెక్కవేసినయెడల సంఖ్యయెంతో స్వల్పముగా దేలునని మానమ్మకము. అపక్వాహారము మంచిదనికొని యాడువారైనను అపక్వాహారము పక్వాహారము భుజించినంత రుచిగా భుజింపలేక యున్నారు. దీనికిఁ గారణములు విచారించిన జనసామాన్యములో నపక్వాహారమునందు ప్రీతిగలవారికి సయితము ఆయాహారముతిని పక్వాహారము భుజించినపుడుండు

తృప్తి, పుష్టికను గొనలేకపోవుటచేతను, పక్వాహారముకన్న పచ్చిపదార్థము లాకలి తీరునంతగా తినుటకు ధనవ్యయ మధికమగుటచేతను, జనసామాన్య మవలంబింప జాలకున్నది.

పక్వాహారముకన్న నపక్వాహారము అందఱకు నధికమను పక్వాహారముతోఁ బాటుగాని అంతకన్న తక్కువ వ్యయముతో నాకలి తీఱులాగున శరీరబలము పుట్టి, ఉత్సాహము, రుచి, యథాప్రకారముగా గాని అధికమగు లాగునఁ గాని యుండులాగునఁ గనఁబఱచినచో జనులు మొదట అనుమానముతో నారంభించినను త్వరలో యావత్తు మానవజాతియు నపక్వాహారము నవలంబింపఁ గలరనియు నిది జాత్యోన్నత్యమునకు భగవదుద్దేశమనియు స్ఫురించుచున్నది. కాని యెడల నీనూతనసూత్రము వెలువడదు. దీనియందు జనులకుపక్వాహారముకన్న చౌకయగు నాహారము మితవ్యయముతో శరీరపుష్టి బలము, ఉత్సాహము, రుచి, కలిగి వ్యాధిలేక ఆరోగ్యవంతులగుదురు.

ఈమార్గము పూర్వ మవలంబించినవారు జనసామాన్యమునకు సరిపడునట్లు చెప్పలేకపోవుటకు కారణము సర్వజనులకు తత్వభేదము లుండుననియు, యావజ్జనులు సుఖమునుండి మరలి కష్టపడలేరను సందేహముచేతనో వారికీ క్రమము స్ఫురింపకపోవుట చేతనో అయియుండును. ఏవిధముచేతనైనను సందేహమే కారణమగుచున్నది.

ఏ రెండు మానవశరీరముల తత్త్వములు సమానముగా నుండవనియు నందువలన వ్యాధులు చికిత్సాభేదము లుండవలె ననియు నొకరి యాహారము మఱియొకరికి విషమనియు ననేక వైద్యగ్రంథములు సామాన్యముగా వ్రాసియున్నవి. ఈనిర్వచనములు నిలువఁ జాలవని మేము రుజువు చేయుచున్నాము.

ఇట్టి నిర్వచనములు మనుజులకేనా? సృష్టిలో యితర జంతువులకుఁ గలవా యని పరిశీలించినపుడు పైరెండంశములు నిలుచుటలేదు. మానవుడు గాక మఱియేజంతువును దీసికొన్న నవియన్నియుఁ బ్రకృతిలో స్వేచ్ఛగా విహరించునపు డొక్కొక్కజాతి యొక తత్త్వముతోను, ఏక ఆహారముతోను వర్థిల్లు చున్నవి. మానవుడు కూడ భగవంతుని సృష్టిలోనివాఁడైన పుడు ఇతరజంతువులవలెనే పైయంశములు మానవునికి మాత్ర మెట్లు వర్తింపకుండును? కనుక మానవతత్త్వములన్నియు సమానములే. అన్నితత్త్వములు సమానములైనప్పు డాహారము మాత్ర మితరజంతువులవలె నేల సరిపడదు? ఆహారములోని లోపముచేతనే శరీరములో తత్త్వభేదము లేర్పడినవి. ఇంకను నేర్పడ నున్నవి.

మానవునకు భగవంతుడు సృజించిన యావ దితర జంతుజాలముకన్న తెలిసికొనుటకు వివేచనజ్ఞానము నధికముగా నిచ్చియున్నాఁడు. ఇట్టిజ్ఞానమువలన మోక్షసాధనము జన్మరాహిత్యము లభించునుగాని అధికజ్ఞానము సృష్ట్యాదినుండి జిహ్వా

చాపల్యమున నగ్నిహోత్రి సాధనముతో మానవుఁడు చెడఁ గొట్టుకొనుటచే నేటికి రానురాను అజ్ఞాన తిమిరాంధకారము లోఁ బడి పాపభూయిష్ఠుఁడై ప్రపంచమందెల్ల వ్యాధి, కష్టము వ్యసనము, పాపము తప్ప మఱియొకటి కానరాకున్నది.

అగ్నిహోత్రుఁడు పంచభూతములలోనివాఁడు. పూజనీయుఁడు. అట్టివానిని తరుచు నౌకరువలె మనుజుఁడు చిరకాలమునుండి అధికశ్రమపెట్టి నీచమైన పదార్థములు పచనము చేయుటలో వాడుక చేయుటచే మానవకోటిని గోపముచే గనపడని యిడుములపాలుచేయుచున్నట్లు తోఁచుచున్నది కావున నింతటినుండియైనను మానవ జాతిమేలుకొని యామహనీయునికి శ్రమ యియ్యమని పూజచేయుదుమని అధికవిశ్వాసముతో ప్రమాణపూర్తిగా గాఢముగా మ్రొక్కుకొని వంటలుమాని యపక్వాహారభక్షణ మవలంబింపవలెను. ఇట్లు చేయనంతకాలము వ్యాధులు, కష్టములు, వ్యసనములు తప్పవు. సృష్టిలో నేజంతువైనను వంటలేక సుఖించుచుండ మానవునకు మాత్ర మెందుల కింతకాల మాలోచించకుండెనో? దీని కజ్ఞానమనుమాయ చీఁకటితప్ప మఱియొక కారణానంతరము కానిపించదు.

సమస్తవ్యాధులు వంటలవల్ల కలిగినట్లు ఒకసిద్ధాంతము నక్కాణించినమాత్రమున నవీననాగరకులు శాస్త్రజ్ఞులొప్పకొనరుగాని వారి రసాయనశాస్త్రము జ్ఞాపకము ఇదివఱకే

యీ పుస్తకములోని పీఠికలోఁ జేసియున్నాము. వంటవలనఁ బ్రాతవస్తువుగాని వస్తువులుగాని నశించుట, క్రొత్తవస్తువులు వేడితో నేర్పడుట అని రసాయనశాస్త్రములోఁ జెప్ప ప్రథమపాఠమై యున్నది. కావున మనము వండునన్ని కాయ ధాన్యములు, కూరలు, దుంపలు మనకుఁ దెలియని క్రొత్తగుణములతో మాఱి వాటి సమ్మేళనమం దేర్పడిన వేడితో మానవుల జీర్ణకోశములోనికిఁ బ్రవేశించుచున్నవి. ఈ హేతువు చేతనే మానవునకు సృష్టిలో నితరజంతు జాలమునకు లేని వ్యాధులు బాధలు కలుగుచున్నవి. జంతువులు సృష్టిలో దొరుకు వస్తువులు దొరికినట్లుగాఁ దినుటచే పైవంట అక్కఱలేకయే శరీరములోని రక్తమునందలి సహజోష్ణముచేఁ గడుపు నుభాండములోఁ బచనమై త్వరలో శరీరములోనివి విధాంతరాళములకుఁ గావలసిన పోషకపదార్థములుగా మాఱి పుష్టి, బలము, ఉత్సాహము, చురుకు గలుగుచున్నవి మనుజుని జీర్ణకోశములోని పదార్థములు క్రొత్తవగుటచే శరీరాంతరాళములకుఁ గావలసిన సృష్టిలోని ఆహారపదార్థముల సారము పోకపోవుటచే గొన్నిభాగములు క్షీణించి (క్షయవ్యాధిలోవలె) నశించుటయుఁ దటస్థించుచున్నదిఁ ఈ హేతువునుబట్టియే జను డితరజంతువువలె చురుకుగాను భీకరముగాను కనుపించుటలేదు.

జీవాణువులు-(విటామిన్స్)

ఇవి పచ్చని ఆకులలోను, మొలకలెత్తు ధాన్యములోను లేతకాయగూరలలోను, సారవంతమైన ఫలములలోను, వెన్న

మొదలగు పదార్థములలోను, ఉండుననియు నేటివఱకు నాలు రకముల జీవాణువులు కనిపెట్టఁబడినట్లు నవీనగ్రంథముల వలనఁ దెలియవచ్చుచున్నది. ఇట్టి జీవాణువులుగల ఆకులు, లేతకూరలు, చెట్లనుండి కోసినక్షణమునుండి వాడుట (అనఁగా జీవాణులు తద్వారా ప్రాణశక్తిని గోలుపోవుట) మనమనుదినము కన్నులారఁ జూచుచున్నాము. ఇట్టి పదార్థములకు సూర్యరశ్మి సోకిన మఱింత వాడుట జీవపదార్థము నాశనమగుట జరుగుచుండును. అగ్నిహోత్ర స్పర్శమాత్రమున యావత్తు జీవాణువులు వెంటనే నశించి కేవలము నిర్జీవపదార్థములగు ననుట బాలునకు సహితము తెలిసినవిషయమే. ప్రాణములేని పదార్థములు కుళ్లుట సుప్రసిద్ధము. ఇట్టి ప్రాణములేని పదార్థములు ప్రాణముగల మానవకోటి జీర్ణకోశములో చుట్టువలెఁ బడవేసినప్పుడు మానవుడు ప్రాణములేని ఱాతినిగాని లోహపు నాణెమునుగాని మ్రింగినప్పుడవియెంత రక్తములోఁ బోషణ పదార్థముగా కలియునో ఆప్రకారమే జరుగుచుండును మనుజుడు మ్రింగినఱాయి నాణెము నోటినుండి జీర్ణకోశము గుండబైటికానసము ద్వారా వచ్చినట్లే జీవాణువులు నశించుటచే నిర్జీవములగు కూరగాయలు, ఆహారపదార్థములు వచ్చుచున్నవి గాని శరీరపోషణమగుటకుఁ గారణమగుటలేదు, మీఁదుమిక్కిలి యిట్లు జీర్ణకోశము నుండి బయిటికి వెళ్ళగొట్టుటలో నరములశక్తి నశించుచున్నది. నిర్జీవమగు నాణెము ఱాయి, కడుపు

లోఁ గుళ్ళవు. ప్రాణశక్తి నశించిన ధాన్యములు, కూరలు, కుళ్ళు కారణమున మండమునకు హేతువులగును. అచేతనపదార్థమును వెళ్ళగొట్టుటలో శరీరమందలి నరములశక్తి నష్టముకన్న కుళ్ళిన ప్రాణములేని ధాన్యములు కూరలు మొదలగు నాహారపదార్థములను వెళ్ళఁగొట్టుటలో రెండింతలు ఎక్కువ నష్టమగును. ఈవిధముగా కఠినజీర్ణవ్యాపారముచే నాడీవ్యాధులు ఏర్పడి ఇతరవ్యాధులు కలుగుచున్నవి. కావున నన్నివ్యాధులకు మండము తద్వారా అన్యపదార్థము చేరుటకు వేడిమిపుట్టుటకు నగ్ని సాధనముచే వంటచేయుట కారణమైనదని నిరూపణమైనది.

ఇటుపైని వంట అక్కఱలేక భుజించుటయెట్లో తెలుపబడును. అట్లు అపక్వాహారమును భుజించుటచే కేవలము పూర్ణముగా జీవముతోనుండు పదార్థములలోఁ బూర్ణమయిన జీవాణువు లుండుటంబట్టియు, అగ్నిహోత్ర బాధ లేకపోవుటచేఁ గ్రొత్తవస్తువులుగా మాఱని హేతువునల్లను, జీర్ణావయవప్రవేశమైనది మొదలు బైటి కాననముద్వారా వచ్చువఱకుఁ జలనముతో నోటిలోనుండి రక్తములోఁ గలిసిపోవు పదార్థములు (సాడ్చెక్ర్) నోటిలోను, కడుపు జీర్ణమగునవి కడుపులోను చమురు పదార్థములు జీర్ణమగుచోట నవియును చిన్నప్రేగులలో యావత్తు పదార్థమును బూర్ణమయిన జీర్ణమునొందియు నీరుపెద్దప్రేగులలో హరింపబడియు శరీరమునకనవసరమగు పదార్థములు

page on to p

శ్రీరస్తు.

అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంతము.

ప్రథమాధ్యాయము.

ఆరోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము:—

అనాదిసిద్ధముగా వంటయభ్యాసమై మానవకోటిలో రుచిగల పదార్థములు పెక్కువిధములుగా భుజించుచు ననేక రకముల పాకశాస్త్రగ్రంథములు రచింపఁబడి యున్నవి. మనపురాణములు లోనగు మూలగ్రంథములయందు నయితము ప్రోక్షితాహారముగా సంతర్పణములు చేసి నట్లును, విందులారగించినట్లును, కనఁబడుచున్నది. నలుఁడు, భీముడు, అతిరుచికరముగా పాకములు తయారుచేయగలిగిన వారైయుండిరనియు, వారు వండిన పాకపదార్థములను జీవములేని మోళ్ళమీఁద పోసిన నవి నయితము చిగిరించినవనియు కథలు చెప్పుకొనుచుండుట కలదు. కాని యపక్వాహారవిషయమై మాత్ర మెట్లు సర్వజన సమంజసముగా నడిపించుటయో మనభరతవర్షమందలి గ్రంథములలో గాని ప్రపంచమందలి యితరజాతులలోని గ్రంథములలోఁ గాని కనిపించుటలేదు. అపక్వాహారవిషయములో భరతవర్షమునందు ఋషులుమాత్ర మవలంబించి నట్లును వారు నయితము కందమూలముల

గ్నిహోత్రిస్పర్శవలన పచనమైనపిమ్మట నారగించినట్లును తేలుచున్నది. సహజముగా పట్టణములయందు పల్లెలలోనుండు జనులకు వ్రతములయందు దీక్షలయందు నపక్వాహారము ఫలములతోను, నానవేసి వాడ వేసిన పప్పు పదార్థములతోను నియమితము నున్నట్లున్నదిగాని, అనుదినము నిత్యాహారము క్రింద కేవలము జనులున్నట్లుగాని అట్టికుటుంబములు కొన్నికలిగియున్న గ్రామములుగాని పల్లెలుగాని యున్నట్లు యుగాంతరములనుండి నేటివఱకునున్న గ్రంథములవలనకనిపించుటలేదు. కాని కొలఁదిమంది మానవులు వారి వారి యిష్టానుసారము వారి వారి కనుకూలములగు నాహారములను అనుకూల పదార్థమిశ్రమములుగా నపక్వాహారములను దినుచు సకృత్తుగా నొక్కొక్క గ్రామమునందు స్వల్పసంఖ్యగా కనబడుచున్నారు. నేటికాలమున నిన్ని వార్తాపత్రికలుండి మిక్కిలి నాగరికతతో నున్నకాలమైనను అమెరికా, యూరప్, అఫ్రికా, ఆసియా ఖండములమొత్తములో నపక్వాహారము తీసికొని జీవించువారిని లెక్కవేసినయెడల సంఖ్యయెంతో స్వల్పముగా దేలునని మానమ్మకము. అపక్వాహారము మంచిదనికొని యెవ్వారైనను అపక్వాహారము పక్వాహారము భుజించినంత రుచిగా భుజింపలేక యున్నారు. దీనికిఁ గారణములు విచారించిన జనసామాన్యములో నపక్వాహారమునందు ప్రీతిగలవారికి నయితము ఆయాహారముతిని పక్వాహారము భుజించినపుడుండు

తృప్తి, పుష్టికను గొనలేకపోవుటచేతను, పక్వాహారముకన్న పచ్చిపదార్థము లాకలి తీరునంతగా తినుటకు ధనవ్యయ మధికమగుటచేతను, జనసామాన్య మవలంబింప జాలకున్నది.

పక్వాహారముకన్న నపక్వాహారము అందఱకు నధికమను పక్వాహారముతోఁ బాటుగాని అంతకన్న తక్కువ వ్యయముతో నాకలి తీఱులాగున శరీరబలముపుట్టి, ఉత్సాహము, రుచి, యథాప్రకారముగా గాని అధికమగు లాగునఁ గాని యుండులాగునఁ గనఁబఱచినచో జనులు మొదట అనుమానముతో నారంభించినను త్వరలో యావత్తు మానవజాతియు నపక్వాహారము నవలంబింపఁ గలరనియు నిది జాత్యాన్నత్యమునకు భగవదుద్దేశమనియు స్ఫురించుచున్నది. కాని యెడల నీనూతనసూత్రము వెలువడదు. దీనియందు జనులకుపక్వాహారముకన్న చౌకయగు నాహారము మితవ్యయముతో శరీరపుష్టి బలము, ఉత్సాహము, రుచి, కలిగి వ్యాధిలేక ఆరోగ్యవంతులగుదురు.

ఈమార్గము పూర్వ మవలంబించినవారు జనసామాన్యమునకు సరిపడునట్లు చెప్పలేకపోవుటకు కారణము సర్వజనులకు తత్వభేదము లుండుననియు, యావజ్జనులు సుఖమునుండి మరలి కష్టపడలేరను సందేహముచేతనో వారికీ క్రమము స్ఫురింపకపోవుట చేతనో అయియుండును. ఏవిధముచేతనైనను సందేహమే కారణమగుచున్నది.

ఏరెండు మానవశరీరముల తత్వములు సమానముగా నుండవనియు నందువలన వ్యాధులు చికిత్సాభేదము లుండవలె ననియు నొకరి యాహారము మఱియొకరికి విషమనియు ననేక వైద్యగ్రంథములు సామాన్యముగా వ్రాసియున్నవి. ఈనిర్వచనములు నిలువఁ జాలవని మేము రుజువు చేయుచున్నాము.

ఇట్టి నిర్వచనములు మనుజులకేనా? సృష్టిలో యితర జంతువులకుఁ గలవా యని పరిశీలించినపుడు పైరెండంశములు నిలుచుటలేదు. మానవుడు గాక మఱియేజంతువును దీసికొన్న నవియన్నియుఁ బ్రకృతిలో స్వేచ్ఛగా విహరించునపు డొక్కొక్క జాతి యేక తత్వముతోను, ఏక ఆహారముతోను వర్ధిల్లు చున్నవి. మానవుడు కూడ భగవంతుని సృష్టిలోనివాఁడైన పుడు ఇతరజంతువులవలెనే పైయంశములు మానవునికి మాత్ర మెట్లు వర్తింపకుండును? కనుక మానవతత్వములన్నియు సమానములే. అన్నితత్వములు సమానములైనప్పు డాహారము మాత్ర మితరజంతువులవలె నేల సరిపడదు? ఆహారములోని లోపముచేతనే శరీరములో తత్వభేదము లేర్పడినవి. ఇంకను నేర్పడనున్నవి.

మానవునకు భగవంతుడు సృజించిన యావ దితర జంతుజాలముకన్న తెలిసికొనుటకు వివేచనజ్ఞానము నధికముగా నిచ్చియున్నాఁడు. ఇట్టిజ్ఞానమువలన మోక్షసాధనము జన్మరాహిత్యము లభించునుగాని అధికజ్ఞానము సృష్ట్యాదినుండి జిహ్వా

చాపల్యమున నగ్నిహోత్రి సాధనముతో మానవుఁడు చెడఁ గొట్టుకొనుటచే నేటికి రానురాను అజ్ఞాన తిమిరాంధకారము లోఁ బడి పాపభూయిష్ఠుఁడై ప్రపంచమందెల్ల వ్యాధి, కష్టము వ్యసనము, పాపము తప్ప మఱియొకటి కానరాకున్నది.

అగ్నిహోత్రుఁడు పంచభూతములలోనివాఁడు. పూజనీయుఁడు. అట్టివానిని తరుచు నౌకరువలె మనుజుఁడు చిరకాలమునుండి అధికశ్రమపెట్టి నీచమైన పదార్థములు పచనము చేయుటలో వాడుక చేయుటచే మానవకోటిని గోపముచే గనపడని యిడుముల పాలుచేయుచున్నట్లు తోచుచున్నది కావున నింతటినుండియైనను మానవ జాతిమేలుకొని యామహానీయునికి శ్రమ యియ్యమని పూజచేయుదుమని అధికవిశ్వాసముతో ప్రమాణపూర్తిగా గాఢముగా మ్రొక్కుకొని వంటలుమాని యపక్వాహారభక్షణ మవలంబింపవలెను. ఇట్లు చేయనంతకాలము వ్యాధులు, కష్టములు, వ్యసనములు తప్పవు. సృష్టిలో నేజంతువైనను వంటలేక సుఖించుచుండ మానవునకు మాత్ర మెందుల కింతకాల మాలోచించకుండెనో? దీని కజ్ఞానమనుమాయ చీకటితప్ప మఱియొక కారణానంతరము కానిపించదు.

సమస్త వ్యాధులు వంటలవల్ల కలిగినట్లు ఒకసిద్ధాంతము నక్కాణించినమాత్రమున నవీననాగరకులు శాస్త్రజ్ఞులొప్పుకొనరుగాని వారి రసాయనశాస్త్రము జ్ఞాపకము ఇదివఱకే

యీ పుస్తకములోని పీఠికలోఁ జేసియున్నాము. వంటవలనఁ బ్రాతవస్తువుగాని వస్తువులుగాని నశించుట, క్రొత్తవస్తువులు వేఁడితో నేర్పడుట అని రసాయనశాస్త్రములోఁ జెప్ప ప్రథమపాఠమై యున్నది. కావున మనము వండునన్ని కాయధాన్యములు, కూరలు, దుంపలు మనకుఁ దెలియని క్రొత్తగుణములతో మాఱి వాటి సమ్మేళనమం దేర్పడిన వేఁడితో మానవుల జీర్ణకోశములోనికిఁ బ్రవేశించుచున్నవి. ఈహేతువు చేతనే మానవునకు సృష్టిలో నితరజంతు జాలమునకు లేని వ్యాధులు బాధలు కలుగుచున్నవి. జంతువులు సృష్టిలో దొరుకు వస్తువులు దొరికినట్లుగాఁ దినుటచే పైవంట అక్కఱలేకయే శరీరములోని రక్తమునందలి సహజోష్ణముచేఁ గడుప నుభాండములోఁ బచనమై త్వరలో శరీరములోనివి విధాంతరాళములకుఁ గావలసిన పోషకపదార్థములుగా మాఱి పుష్టి, బలము, ఉత్సాహము, చురుకు గలుగుచున్నవి మనుజుని జీర్ణకోశములోని పదార్థములు క్రొత్తవగుటచే శరీరాంతరాళములకుఁ గావలసిన సృష్టిలోని ఆహారపదార్థముల సారము పోకపోవుటచే గొన్నిభాగములు క్షీణించి (క్షయవ్యాధిలోవలె) నశించుటయుఁ దటస్థించుచున్నదిఁ ఈహేతువునుబట్టియే జను డితరజంతువువలె చురుకుగాను భీకరముగాను కనుపించుటలేదు.

జీవాణువులు-(విటామిన్స్)

ఇవి పచ్చని ఆకులలోని మొలకలెత్తు ధాన్యములోను లేతకాయగూరలలోను సారవంతమైన ఫలములలోను వెన్న

మొదలగు పదార్థములలోను, ఉండుననియు నేటివఱకు నాలు రకముల జీవాణువులు కనిపెట్టఁబడినట్లు నవీనగ్రంథముల వలనఁ దెలియవచ్చుచున్నది. ఇట్టి జీవాణువులుగల ఆకులు, లేతకూరలు, చెట్లనుండి కోసినక్షణమునుండి వాడుట (అనఁగా జీవాణులు తద్వారా ప్రాణశక్తిని గోలుపోవుట) మనమనుదినము కన్నులారఁ జూచుచున్నాము. ఇట్టి పదార్థములకు సూర్యరశ్మి సోకిన మఱింత వాడుట జీవపదార్థము నాశనమగుట జరుగుచుండును. అగ్నిహోత్ర స్పర్శమాత్రమున యావత్తు జీవాణువులు వెంటనే నశించి కేవలము నిర్జీవపదార్థములగు ననుట బాలునకు సహితము తెలిసినవిషయమే. ప్రాణములేని పదార్థములు కుళ్లుట సుప్రసిద్ధము. ఇట్టి ప్రాణములేని పదార్థములు ప్రాణముగల మానవకోటి జీర్ణకోశములో చుట్టువలెఁ బడవేసినప్పుడు మానవుడు ప్రాణములేని ఱాతినిగాని లోహపు నాణెమునుగాని మ్రింగినప్పు డవియెంత రక్తములోఁ బోషణపదార్థముగా కలియునో ఆప్రకారమే జరుగుచుండును మనుజుడు మ్రింగినఱాయి నాణెము నోటినుండి జీర్ణకోశము గుండబైటికాసనము ద్వారా వచ్చినట్లే జీవాణువులు నశించుటచే నిర్జీవములగు కూరగాయలు, ఆహారపదార్థములు వచ్చుచున్నవిగాని శరీరపోషణమగుటకుఁ గారణమగుటలేదు, మీదుమిక్కిలి యిట్లు జీర్ణకోశము నుండి బయిటికి వెళ్ళగొట్టుటలో నరములశక్తి నశించుచున్నది. నిర్జీవమగు నాణెము ఱాయి, కడుపు

లోఁ గుళ్ళును. ప్రాణశక్తి నశించిన ధాన్యములు, కూరలు, కుళ్ళుకారణమున మందమునకు హేతువులగును. అచేతనపదార్థమును వెళ్ళగొట్టుటలో శరీరమందలి నరములశక్తి నష్టముకన్న కుళ్ళిన ప్రాణములేని ధాన్యములు కూరలు మొదలగు నాహారపదార్థములను వెళ్ళఁగొట్టుటలో రెండిండింతలు ఎక్కువ నష్టమగును. ఈవిధముగా కఠినజీర్ణవ్యాపారముచే నాడీవ్యాధులు ఏర్పడి ఇతరవ్యాధులు కలుగుచున్నవి. కావున నన్నివ్యాధులకు మందము తద్వారా అన్యపదార్థము చేరుటకు వేడిమిపుట్టుటకు నగ్నిసాధనముచే వంటచేయుట కారణమైన దని నిరూపణమైనది.

ఇటుపైని వంట అక్కఱలేక భుజించుటయెట్లో తెలుపబడును. అట్లు అపక్వాహారమును భుజించుటచే కేవలము పూర్ణముగా జీవముతోనుండు పదార్థములలోఁ బూర్ణమయిన జీవాణువు లుండుటంబట్టియు, అగ్నిహోత్రబాధ లేకపోవుటచేఁ గ్రొత్తవస్తువులుగా మాఱని హేతువునల్లను, జీర్ణావయవప్రవేశమైనది మొదలు బైటి కాసనముద్వారా వచ్చువఱకుఁ జలనముతో నోటిలోనుండి రక్తములోఁ గలిసిపోవు పదార్థములు (స్టార్చి) నోటిలోను, కడుపు జీర్ణమగునవి కడుపులోను చమురు పదార్థములు జీర్ణమగుచోట నవియును చిన్నప్రేగులలో యావత్తు పదార్థమును బూర్ణమయిన జీర్ణమునొందియు నీరు పెద్దప్రేగులలోహరింపబడియు శరీరమునకనవసరమగు పదార్థములు

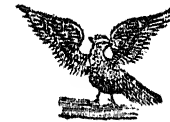
విరేచనరూపముగా బయిటికి వెడలి దేహము తేలికగానుండును. అపక్వాహారము తినువారికి పక్వాహారము తినువారివలె మలబద్ధబాధయెట్లుండదో ముందు తెలుపఁబడును. విరేచనమేవిధమైన యనుమానము దేహములో నెంతమాత్రము మిగులకుండనయినంత కాలము అన్యపదార్థముచేరి వ్యాధికలుగనేరదు. ఏవిధమైనవ్యాధికిని మనుజుడు లోనుగాకుండుటచే మహాయోగులవలెఁ దనజ్ఞానమువలన యోగశాస్త్రప్రవేశమువలన నణిమాణిసిద్ధులు వాయువేగ మనోవేగములతోఁ గూడు ఖేచరీగమనము భీష్మాచార్యులు మార్గదర్శిమైనట్లు స్వచ్ఛందమరణము దీనికిపైగా శాశ్వతముగా దేహము నిలువగలలంబికాయోగసాధనము, ఆంజనేయ మార్కండేయులవంటి చిరంజీవిత్వమును సంపాదింపఁగల సామర్థ్య మాహారసమస్యలోనిమిడియున్నట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. ఇంతయేల మనుజుఁడు ఈశ్వరోద్దేశ ప్రకారమినప అణువు సూదిగంటి జాతిని అంటుకొనిపోయినట్లు భగవంతుని చేరి యైక్యము కాలేకపోవుటకు సృష్ట్యాదినుండి నేటివఱకు వెదకి చూచిన జిహ్వేంద్రి మేకారణముగా గనిపించుచున్నది. ఇట్టితప్పును దొలగించుకొని ఆపాడింద్రియమును జయించు సాధనము త్వరలోఁ దెలుపఁబడును.

మానవకోటి పక్వాహారము త్యజింపఁగలిగి అపక్వాహారము ప్రారంభించినచో జనసంఖ్యలో సగము సంఖ్యకు వంటచేయవలసిన వారికి పనితగ్గి విశ్రాంతి కలుగుచున్నది.

పరిష్కృతమున వెనుకబడియున్నట్టియు వంటలుచేసి సంసారమను బురదలో దిగఁబడిపోయిన స్త్రీసముదాయమెంత శీఘ్రకాలము విద్యాధికులై ముందంజవేయుదురో కనిపెట్టుడు. వంటలుమానిన తత్క్షణము స్త్రీపురుషుల యందొకరిమీద నొకరాధారపడక కేవలమానందముతోను, సహజప్రేమతోను రెండు జంటపక్షులవలెను, మృగములవలెను, సంతానాభిలాషకే కూడియుండి యెవరిజీవనము వారు చేసికొనుటకు దారియేర్పడుచున్నది. కావున మానవులలో భార్యాభర్తల ప్రేమసౌఖ్యలోపములకుఁ గారణము వంటయని యెంతస్ఫుటముగా గోచరమగుచున్నదో కనిపెట్టుడు. అట్టిదానిని త్వరలోత్యజించి సహజప్రేమతో సృష్టిలో నితరస్త్రీపురుష జాతులవలె తేజోబలవీర్యసంపన్నులగు సంతానము బడయుటకు మార్గము తెలిసికొన్న పిమ్మట ఆచరింపకుండుట అజ్ఞానము అపక్వాహారావలంబనము మానవజాతిలో నెక్కువ ఆచరణలోనికి వచ్చినచో భూలోకమునందు విచారము, అసౌఖ్యము, తొట్రుపాటు నశించి యావత్తు సృష్టిస్వర్గమువలెను, తోడిమానవులు దేవతలువలెను గోచరమై యసత్యము దురాలోచనము నశించి యావత్తు మానవకోటి తృప్తియానందముతోఁ దులదూగుచుందురు. కావునఁ గృత్రిమాహారము అనగా వంటచేసిన ఆహారము భుజించుటవల్లనే యెల్లపీడలు వ్యాధులు, విచారములు పాపములు గలుగుచున్నవని తేటతెల్లమగుచున్నది. కావున

మానవులు శీఘ్రకాలములో వంటలుచేసికొనుట మాని భూలోకమంతయు స్వర్గముగామార్చి వారమరత్వము వహించి శాశ్వత బ్రహ్మానంద మనుభవించుట కాలస్యము చేయకుందురని తలంచుచు రాఁబోవు నధ్యాయములోఁ బ్రకృతమునఁ బ్రపంచమందుండు వివిధజాతులవారు భుజించు పక్వాహారపదార్థవిమర్శనము కావించి రసాయన శారీరశాస్త్రీయ సమ్మతముగా నపక్వాహారము నిరూపింపఁబడును.

ఇది ప్రథమాధ్యాయము.



ద్వి తీ యా ధ్యా య ము.

వేదశాస్త్ర ప్రమాణములను బట్టి మనుజునకు ఆహారము పక్వముచేసికొని భుజింపవలసినట్లు కనఁబడుచున్నది. శ్రీ భగవద్గీత 17 వ అధ్యాయము 8, 9, 10 శ్లోకములలో సాత్విక రాజస, తామస, ఆహారనిరూపణములో 10 వ శ్లోకమునుబట్టి ఆహారము పక్వము కావలయుననియే యేర్పడుచున్నది. ఆ శ్లోకము లీక్రిందఁ బొందుపఱచుచున్నాము.

8 వ శ్లో. ఆయుస్సత్వబలారోగ్య సుఖప్రీతి వివర్ధనాః
రసాస్స్నిగ్ధాస్స్థిరాహృద్యా ఆహారాసాత్వికప్రియాః.

జీవితము, చిత్తస్థైర్యము, శరీరబలము, ప్రీతిని, వృద్ధి పొందించునవియు, రసముగలవియు, చమురుగలవియు, దేహమందుఁ జాలకాలముండునవియు, మనోహరములైనవియు నగు భక్ష్యభోజ్యాద్యాహారములు సత్వగుణముగల వారికిష్టములు.

"9 వ శ్లో. కట్వామ్లలవణాత్యుష్ణ తీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః"

చేదుగాను, పుల్లగాను, ఉప్పగాను మిక్కిలి వేడిగాను, కారముగాను, చమురులేనివిగాను, దాహమును గలుగఁజేయునవిగా నుండుననియు కష్టమును మనోవ్యాకులత్వమును రోగమును గలుగ జేయునవియు నగు నాహారములు రజోగుణము గలవారి కిష్టములు.

10 వ శ్లో. యాతయామంగతరసంపూతి పర్యుషితంచయత్
ఉచ్ఛిష్టమపిచామేధ్యం భోజనంతామసప్రియం.

లెస్సగానుడుకనిదియు, సారములేనిదియు, దుర్గంధము కలదియు, వండిన పిమ్మట నొక్కరాత్రి గడచినదియు, ఇతరులు తినఁగామిగిలినదియు, భగవంతునికి నివేదముకానిదియు నగు నాహారము తామసులకు నిష్టమైనది. ఆఖరుశ్లోకమును బట్టి యాతియామమను దానికి వండిన తరువాత రాత్రిగడచినదనుటకు మాఱుచెట్టునుండి కోసినపిమ్మట నొకరాత్రి గడచినదని యర్థము చెప్పకొనిన పైశ్లోకము లపక్వాహారమునకు సరిగా వర్తింపఁగలవని మాయభిప్రాయము.

అపక్వాహారము సృష్టిలోఁ గల మానవకోటికి సరిపడునని నిరూపించుటకుఁ దగిన హేతువు మానవుడీశ్వర సృష్టిలోని యితర ప్రాణజంతుకోటిలోని వాఁడేగాని మఱియొక భిన్నజాలములోనివాడు కాడు. కాని యెల్లప్రాణజంతుజాలముకన్న మానవుని నడవడిక పద్ధతులు భిన్నముగా నున్నవి. ఎట్లన:—ఎల్లజంతువులు సృష్టిలో లభించు నాహారములను లభించినట్లు మార్పక తినుచున్నవి. మానవులు మాత్రమాహారపదార్థములను విపరీతముగా మార్చి అగ్నిసాహాయ్యమునఁ గ్రొత్తరుచుల కొఱకితర జంతువులకు లేని యీశ్వరప్రసాదము వలన లభించిన బుద్ధిని ఉపయోగించి పాకము, పాకశాస్త్రములను కనిపెట్టియున్నారు. ఇట్టిపాకములవలన సృష్టిలోని యా

హారపదార్థములలోని జీవతత్వము నశించుట వలన నిర్జీవతత్వ
మేర్పడుట, అందువలన జీవముగల మానవుని జీర్ణకోశమందు
నిర్జీవాహార పదార్థము బహువుగా పొత్తికడుపునందుఁ జేరి కుళ్లు
ట కారంభించును. అందువలన మండమేర్పడి శరీరోర్ధ్వభాగము
నకు అనగా శిరస్సువైపునకు శరీరము చివరభాగములకు అనగా
చేతులయొక్కయు, కాళ్ళయొక్కయు వ్రేళ్ళవఱకు నావిరి
రూపమున వ్యాపించి అచ్చటినుండి మరలి శరీరమందంతటను
ద్రవపదార్థముగాను ఘనపదార్థముగాను దట్టపడి నిండుచు తిరిగి
ప్రేగులవద్దకుఁ జేరును. ఇట్లు శరీరమందంటను అన్యపదార్థము
అనగా శరీరాభివృద్ధికిఁ బనికిగాని పోషణకుగాని పనికిరానట్టి
యు వ్యాధికిఁ గారణమై శరీరమునకు భారమైన పదార్థముతో
శరీరము యావత్తును నింపఁబడిపోవును. ఇతర జంతువులువలె
నేమానవుడు కూడ అపక్వముగానే ఆహారము భుజించిన
యెట్టిమండమునకు అన్యపదార్థ స్థానమునకు వ్యాధికి ఆస్కార
ముండదు. ఏలయన—ఇతరజంతువుల యందన్యపదార్థభారము
లేక అన్నియు నారోగ్యవిగ్రహములుగానే కనుపడుచున్నవి.
అపక్వపదార్థముల యందలి చల్లదనము చేతను జీవతత్వము
చేతను, ఆవిరిమీద చల్లనినీళ్ళు చల్లిన నీటిబిందువులైనట్లు
మండము జరుగుచున్న మానవకోటి ప్రేగులయందు సంయితము
అపక్వాహారము ప్రవేశించినప్పుడు చల్లఁబడి మండమందు వెడ
లడి ఆవిరినిలిచిపోవును కావున అపక్వాహారము భుజించిన

క్షణమునుండి ఓషధిక్రింద పనిజరుగుచు నదివరకున్న యన్య
పదార్థవిమోచనకు బహిష్కారమునకు సంయితము హేతువ
గును గనుక ఆహారమే రోగికి దివ్యౌషధము సృష్టిలోని పదా
ర్థముల నపక్వముగానే గాక దంపుట, కోయుటలో నగుపను
లోనరించి పొట్టుతీయక భుజించునప్పుడు పైపొట్టు మానవుని
పేగులయందలి మంటకొని పోకుండులాగున పైకివెడలిపోయి
పూర్తియైన మలవిసర్జనమునకు సాధనమగును మానవుడితర
జంతువులఁ బోటి వాడైయున్నప్పుడీశ్వరోద్దేశమునకు భిన్నము
గానుండుటకేమి యధికారముగలదు? ఈశ్వరుఁడు మానవున
కితరజంతులకు లేనియమితబుద్ధి తన్ను (ఈశ్వరుని) ఆరాధించు
కొనుటకు జన్మరాహిత్యము నొనరించుకొని తనసాన్నిధ్యములోఁ
జేరినైక్యమగుటకు నాఖరుజన్మముగా నేర్పాటుచేసి యున్నాడు
కాని మానవుఁడు తనకుఁ బ్రసాదింపఁబడిన యధికబుద్ధిని విప
రీతముగా నగ్నిని కనిపెట్టిపక్వాహారములతో జిహ్వాచాపల్యము
తద్వారమున వ్యసనములు పెంచుకొని పాపియైజన్మరాహిత్య
మునకు వ్యతిరేకముగాఁ గోటిజన్మపరంపరయు, పతనములు,
సంపాదించుకొని చేతిలోనందు కొనఁదగు నీశ్వరసాన్నిధ్యము
కటాక్షమునైక్య పదమునకుం దూరమై నధోగతిపాలగుచు
న్నాడు ఇట్టి యిహపరసాధనమగు నపక్వాహార సేవవల్ల
మానవకోటియు వెంటనే తమ శరీరదార్ఢ్యము చెడక శీఘ్రము
గావృద్ధిలోనికి రాఁగలుగుటకు సుందరగోపాల కవచావలంబ
నమే యైయున్నది.

మనుజునకు నములుటకు, వినుటకు, ఆహారము మెత్తగానుండవలయును గావున కఠినమైన ధాన్యములను దంపియు విసరియు సన్నముగా కోసియుఁ దఱిగి యగ్నిస్పర్శచే పక్వముచేసి తద్వారా మెత్తపఱచి భుజించుచున్నారు. ఇట్లు మెత్తపఱచు పరటలేకనే చేయఁగలిగినచో వెంటనే అపక్వాహారపదార్థములయందు రుచి, హితవును కనుపఱుపగలిగి జనులకుఁ బక్వాహారముకన్న అపక్వాహారము చౌకగా కనపరచినచో అపక్వాహారపదార్థపద్ధతి యామోదింపఁబడి దినదినప్రవర్థమానముగా వర్థిల్లును. ఇట్టివన్నియు సుందరగోపాలకవచములో నిమిడియున్నవి. ఈకవచమనగా నపక్వాహారవస్తుసమ్మేళనము సృష్టిలో ఇతరజంతుజాలముయొక్క ఆహారపదార్థములు, వాటి ఆరోగ్యము, ఆయుర్దాయము అలవాటులను బరిశీలించియు అఖిలప్రపంచమందు వేఱువేఱు ఖండములలోను వివిధదేశములలోను నివసించు మానవకోటిలోని పెక్కుజాతులవారు భుజించు పక్వాహారపదార్థములను వాటిగుణములను, మనుజుల ఆయుర్దాయమును, విమర్శించియు శరీరరసాయన, ఆరోగ్యశాస్త్రముల ననుసరించియు స్వయముగా సేవించి యితరులచే సేవింపఁజేసి స్వానుభవముతో పరిశీలించియు పై కవచములోని అపక్వాహారసమ్మేళనము ఏర్పఱుపఁబడినది. ఈఆహారసమ్మేళనమువలన శరీరమునకుఁ గావలసిన పోషణపదార్థము వండని పచ్చివస్తువులనుండి శరీరములోని

యంతర్భాగములు వెంటనే తీసికొనుటవలన పోషింపఁబడి వర్థిల్లుచుండుటయే గాక డేరాకొయ్యను ఒక చివరకు నాలుగు దిశలను నాలుగు త్రాళ్లు గట్టి పాతకయే నిలువఁబెట్టఁగలిగిన చందంబున మానవదేహమును హెచ్చుతగ్గులేక సమత్వముతో నుంచు సామర్థ్యము గలుగుచున్నది. అనగా శరీరమునకు నధికమగు వేడిమి, మిక్కిలి శీతలముగాని లేక సమముగా నుంచులాగున కొన్ని వేడిగుణములు గల ఆహారపదార్థములు మరికొన్ని చలువ యాహారపదార్థములు సమ్మేళనములో నుండి యున్నందున అపక్వముగా నుండుహేతువుచే మార్పు కలుగదు. కావున శరీరములోని యంతర్భాగములు వాటికి కావలసిన యుష్ణము, శీతము, ఆహారపదార్థములనుండి గ్రహించి సమధాతువు నటునిటుపడక డేరాకొయ్యను నాలుగువైపులను త్రాళ్ళు బిగించి నిలువఁబెట్టిన చందమున శరీరమునకు శక్తినిచ్చి వ్యాధిలోనికి పడిపోనీయక ఆరోగ్యముగా నిలువఁబెట్టును. అందుచే నీయాహారసమ్మేళనము హెచ్చుతగ్గులేని తూకము చెడని తృప్తిగల సమ్మేళనమని స్పష్టపడుచున్నది. దీనిని (బాలెన్స్డు డైటు) హెచ్చుతగ్గులులేని సమత్వాహారమని యందురు. వంటచేయుపదార్థములలో నొకమనుష్యుడు భోజనమునకుఁ గావలసిన తూకముకొలత సంఖ్యకన్న పచ్చి వండనిపదార్థములు దాదాపు సగము తక్కువతూకము సంఖ్యతో నాకలి తీరును. మనుష్యునకు వంటఆహారము పావుసేరు

బియ్యము గిద్దెడు పప్పు నాలుగుతులములు నెయ్యి నాలుగుతుల
ములలో పోపులలో అనగా తాలింపులలో వాడు కొనుటకు
పావుసేరు రసవర్గములు అనగా చారు పులుసు మొదలగునవి
ఒకపావుసేరు పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని, పాలుగాని, ఒక అర
తులం ఉప్పు. ఆవాలు మిర్చి, మెంతులు వగైరా సువాసన
ద్రవ్యములు రెండుతులములకు తక్కువలేక వాడుచున్నారు.

అపక్వసంమేళనమునందు ఒకసారి ఆహారమునకు ఎవరి
గుప్పెడితో వారు నానబెట్టుకొన్న గోధుమగింజలు గాని మఱి
యేతినదగిన కాయ ధాన్యముగాని ముడిపప్పు జాతిగింజలతో
సామాన్యముగా మూడుభాగములకొక భాగము కలిపి నానబె
ట్టి తినిన ఆకలితీరును ఈవిధముగానే ప్రతివస్తువయు సగము
తో నాకలితీరుటయేగాక నెయ్యి మొదలగు చమురుపదార్థము
లు ఉప్పు, కారము, చింతపండు పోపు సామానులు లోనగు
వాసనపదార్థములు, పచ్చిఆహారములో నుండకపోయినను,
మనుజుడు తేజస్సుగలిగి పుష్టిగాను తృప్తిగాను సృష్టిలో నితర
జంతువులవలెనే కనుపించును. కొలదివస్తువులతోను తక్కువ
తూనిక కొలతలుగల పచ్చివస్తువులతో అధిక తేజోబలతృప్తు
లను బొందవచ్చును. దీనికి కారణము పచ్చివస్తువుల యందున్న
జీవతత్వ హేతువచే ఆహారపదార్థములందు సామర్థ్యము అధిక
ముగా నుండును దీనికి ఇంగ్లీషులో "పొటెన్షియల్ ఎనర్జీ"
అనగా నణగియున్న నిద్రించుచున్నశక్తి ఇట్టి పచ్చియాహార

ములో నిద్రించుచున్నశక్తి శరీరములో సాహారము భుజించి
నప్పుడు కోటిగుణితమై విజృంభించును. అట్లు విజృంభించిన
శక్తికి "క్యానటిల్ ఎనర్జీ" అందురు. అనగా కార్యరూపమున
కుపయోగపడుశక్తి. ఇట్టిశక్తి వంటపదార్థభక్షణ చేసినవారికి
పచ్చిపదార్థము తినినవారికన్న తక్కువగానుండును. ఈయం
శము అనుభవమువలన ప్రతివారికిని దెలియఁగలదు. కావున
తక్కువ ఆహారముతో పచ్చివిగా సేవించినప్పుడు అధికశక్తి
గలుగును. వస్తువులకొలతతో నిక పచ్చివాటికి సగము తగ్గుట
వలన వాటిఖరీదు సహితము సగము రమారమి తగ్గిపోయి
ధనము కూడివచ్చును. వండి యుడకబెట్టిన ప్రతిపదార్థములో
నుండి సారాయి బయలుదేరుచున్నది. దీనికి దృష్టాంతము
బియ్యము వండినయన్నములోనుండి రమ్ము అను సారాయి
సిదీయుట. ఇది యందఱకుఁ దెలిసిన విషయమే. సారాయి
కొద్దిగానో విశేషముగానో అగ్నిహోత్రస్పర్శముచే ప్రతివస్తు
వునందును బుట్టుచున్నది. ఈకారణముచే పక్వమైన ఆహారము
భుజించినతోడనే ఒక మత్తు కైపు గలుగుచున్నది. అన్నము
నుండి తయారుచేయబడిన సారాయి త్రాగినవానికి అణుమా
త్రముగాఁ ద్రాగినప్పుడు మత్తున్న నొడలెఱిగి తన నిత్యకృత్య
ముల నెట్లునిర్వర్తించుకొనుచుండునో అట్లేపక్వాహారము భుజిం
చినమనుజులుసయితము తమకు మత్తున్నను తమవ్యవహారముల
నెరవేర్చుకొనుచున్నారు. సారాయి త్రాగినవాడు కొలదిగా

త్రాగిన కైపుగలిగినను కొంత తెలివితో మామూలుపనులు
చేయుచుండును, మామూలుకన్న మోతాదు హెచ్చుచేసి
మద్యమును సేవించినచో ఒడలెఱుంగక క్రిందబడి దొరలుట
మొదలైన వికారములుకలిగి యుండును. ప్రజాక్షేమము శాంతి
లోనగువానికి భంగకరముగా ప్రవర్తించును. ఇట్లు చేయువా
నికి న్యాయప్రకారము చట్టములచే శిక్షవిధింపఁబడుచున్నది.
పక్వాహారములోను త్రాగినవానికిఁ గలిగిన కైపువంటి కైపు
గలుగుచున్నది. గాని జనసామాన్యము దీని కలవాటుపడి
నిదురయనియు తప్పలేదనియు అనుకొనుచున్నారు. త్రాగుడుకు
గల కఠినశిక్షలు వంటఆహారము తినువారికిని వర్తింపఁజేయ
వలసియుండును. ఎందువల్లననగా సారాయి సేవించినను వంట
పదార్థము భుజించినను రెంటిలోను మత్తు, మండము, వ్యాధి,
తద్వారమునాయుక్షీణము, జాతిదౌర్బల్యము మరణమువలన
నాశనము గలుగుచున్నది కావున త్రాగినవారు వంటాహార
మును భుజించినవారు నేకవిధమైన నేరముచేసినవారేయనిస్పష్ట
మగుచున్నది ఆయుర్దాయము ఆరోగ్యమును గాపాడు భారములీ
చట్టములపై నాధారపడి యున్నందున చట్టనిర్మాణకర్తలీయం
శమును బాగుగా విమర్శించి దేశకాలోచితముగాప్రజలనెచ్చరిం
చియు ప్రబోధము కావించియు చట్టముల మార్పుచేయ వలసి
యుండును

కాని మత్తు పొత్తికడుపునందలి నిర్జీవాపక్వపదార్థము
పడిన వెంటనే కుళ్ళుట కారంభించి ఆవిరిరూపముగా మెదడు
అడుగుభాగము నొత్తిడిచేసి నప్పుడు కలుగుచున్నది. ఇట్టి కైపు
త్రాగినవానికి అధికముగా కలిగినప్పుడు ఒడలు తెలియక క్రిం
దఁబడి దొర్లును. కొందఱు పక్వాహారము భుజించినవారు సయి
తము పగలు భోజనానంతరము నిదురించుట మనమందఱము
నెఱిఁగిన విషయమే. జనసామాన్యములో నవకాశములేక అన
గా వ్యాపారములు, ఉద్యోగముతొందరల వలనను నిదురించు
టలేదు. గాని అవకాశము చూచుకొని పక్వాహారము భుజించి
నయనంతరము నిదుర హృదయములయందు కోరి యెట్లయినను
అవకాశము కలుగఁచేసికొనుచున్నారు. ఈదోషము పక్వాహా
రములో నున్నది కాని మఱియొకటికాదు. ఇదియే మండము.
ఇదియే వ్యాధికారణము. దీనివలన మనము తెలిసికొనవలసిన
గొప్పవిషయమేమనగా—మనుజుడు ఆరోగ్యముగానుండి వ్యవ
హారించుచు సమస్తవ్యాపారములు నెరవేర్చుచున్నను నిత్యము
ను తాను భుజించు పక్వాహారపదార్థము నుండి మండమేర్పడుట
వలన శరీరమన్యపదార్థభారమగుచు క్రమముగా వ్యాధిగ్రస్తమ
గుచున్నది. ఇందువలననే (శ్రీ) లూయీకూనేగారు ప్రపంచమం
దంతటను ఆరోగ్యవంతుఁడగపడుటలేదని వ్రాసియున్నారు.
వారు దీనికి కారణముపక్వాహారసేవయనిమాత్రము నిరూపించి
యుండలేదు. అట్లు నిరూపించియుండినచో పక్వాహారము వారు
పథ్యముగా చెప్పియుండరు.

ఇట్టి దోష మపక్వాహారమందు లేదు సరిగదా ఇట్టి ఆహారము సేవించిన క్షణమునుండియు మందమాగిపోయి అదివరకు కూడియున్న అన్యపదార్థము బహిష్కారమునకు శరీరమునందలి ప్రాణశక్తి సాహాయ్యమున ఆహారయునందలి పొట్టు, చమురు, రసపదార్థ సహాయమున జరుగును. ఆహారము భుజించిన తరువాతమత్తుఉండక పోవుటచేతను మనుజునకుత్సాహము చురుకు కలిగియుండి పగలు నిద్రింపవలెనని కోర్కెయుండక, యేదో యొకపనియందు మగ్నుడై యుండును. సోమరితనముండదు. ఈవిషయము వంటాహారము త్యజించి సృష్టిలోని ఆహారపదార్థము మార్చుకతిను ప్రతివారికి అనుభవములోనికి వచ్చును. పొంగుచున్న పాలమీద నీళ్ళుచల్లినంతనే పొంగుదిగిపోయినట్లు మందము జరుగుచున్న పక్వాహారము భుజించిన మానవులప్రేగులందు ఆహారమును మార్చి ప్రకృతి జీవన ప్రాకారము పచ్చి అనగా వండని పదార్థములు, పండ్లుతినుటకుమార్చుకొన్న క్షణమునుండియు మందమాగిపోవును అపక్వాహార సేవయే ఔషధముగావర్తించును.

వంటలేనిదే పండ్లు కొన్నిరుచిగల కాయలు తినవచ్చును గాని ససధాన్యములు, గింజలు తినుటెట్లని సామాన్యముగా సందేహము కలుగకమానదు. వంటవలన సౌకర్యమేమో మనము పరిశీలించి అట్టిసౌకర్యము మన మేమార్గముననైన నపక్వాహారమునకు గలుగజేసినచో పక్వాహారము వలెనే

అపక్వాహారము నుపయోగింపవచ్చును. వంటవలన ధాన్యము కాఠిన్యమువీడి మెత్తగా మార్చబడుచున్నది. ఇట్టిమార్పులు ధాన్యములు, గింజలు నీటిలోనానబెట్టుటచే గలుగుచున్నవి. ధాన్యములను నీటిలో 12 గంటలకాలము నానబెట్టి వాటి నానీరుపోవునట్లుగా బట్టమీదగాని రంధ్రములుగల బుట్టలోగాని 12 గంటలు ఆరబెట్టిన మెత్తబడును. కొన్నిగంటలకు మొలకలు బొడుచుకొనివచ్చును మొక్కలువచ్చుచుండగా భుజించిన బహుస్వాదుగాను మధురముగాను ఆహ్లాదముగాను ఉండును. సమ్మేళములేని వండిన ధాన్యములకు ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగా నానబెట్టిన అపక్వధాన్యములకుండు రుచియుండదు. ఈవిషయము పరీక్షించిన ప్రతివారికిని దెలియుచున్నది.

ఏమి ఆహారపదార్థములు అపక్వాహారపదార్థములలో చేర్చవలెనో యని పరీక్షించుటకు పూర్వము ఆహారముయొక్క ఆవశ్యకతను గుఱించి ఆలోచనచేయవలసియున్నది. ఆహారము క్షుద్బాధను తీర్చుటకు ముఖ్యమై యున్నది. క్షుద్బాధను దీర్చుటకు రుచులతో పనిలేదు. పక్వాహారము తినువారు నయితము నిరుపేదలు గంజి, యన్నము, సంగటి, తోప, మొదలగునవి చప్పిడిగాతిని ఆకలిబాధను తొలగించుకొని మిక్కిలి సామర్థ్యము బలముగల పనులు నెరవేర్చుచున్నారు. అపక్వాహారము' గంజి మొదలగు పదార్థముల వలె రుచిలేక నిచ్చప్పిడిగా నుండక అనేకరెట్లు యెక్కువ క్రొత్తరుచిగా నుండును. దీనిని ఇంతవఱ

ను మనుజులు పరిశీలనగా చవిచూడక పోవుటచే తెలిసికొని
యుండలేదు. గాని మఱియొకటి కాదు. ఆహారముతినుటలో మ
ఱియొక ముఖ్యోద్దేశ్యము శరీరమును పోషించుట బలపరచుట
మై యున్నది. ఆహారము, సంతోషము, బలము, ఆనందము,
ఆధ్యాత్మికదృష్టి కలుగుటకు ప్రస్తుత ముఖ్యమై చిరకాలము
నుండి తాతతండ్రులనుండివచ్చుచున్న తప్పువిధానము అనగా
వంటనుమాని అపక్వముగా భుజించుమార్గముల వాటుచేసికొనుట
యే ముఖ్యప్రత్యక్షసాధనమైయున్నది. ఈమార్గమువలన రసనేం
ద్రియమనగానాలుక తద్వారాఅన్నియింద్రియములు శరీరమును
మనస్సును జయించుటకు మాయను ఛేదించుటకు ప్రత్యక్షహే
తువగుచున్నది, ఈవఱకున్న వేదాంతగ్రంథములు మనస్సుచే
జయించిన గొప్పమానవులకేగాని సామాన్యమానవులకు రసనేం
ద్రియనిగ్రహముకలుగుటకు వీలగు ప్రత్యక్షసాధనములు చెప్పి
యుండలేదు. వేదాంతగ్రంథములలో నాలుకమీద నున్నంతసే
పేరుచిగాని సమస్తరుచి గల పదార్థములు నాలుకదాటిన పిమ్మట
రుచికనబడుటలేదని బోధించియున్నవి. ఈ ఆధారమును బట్టి
యే అపక్వాహారము మనమవలంబింపగలము. ప్రస్తుత మీగ్రం
థములో ఎల్లమానవులకు నొకటేవిధమగు నిర్మల అపక్వాహార
మువలన ప్రతివారును ఇంద్రియ నిగ్రహత్వము బ్రహ్మచర్యము
నిరర్గళముగా చేయగలరు. బ్రహ్మచర్యమునకు ముఖ్యసాధన
ము స్వచ్ఛమైన అపక్వాహారమనియే తేలుచున్నది. కావున

జనులు ప్రస్తుత మమలులో నుండు తిండివిధానమును మార్చు
కొనినచో సర్వసౌఖ్యములు మానవజాతి బడయగలదని చెప్పుట
కు సందేహములేదు. శరీరము పోషింపఁబడుటకు బలపడుటకు
అపక్వాహారమునందుండు జీవాణువులు (విటామిన్సు) ముఖ్య
కారణములైయున్నవి. ఇట్టివిపక్వాహారమునందు నశించి పోవు
చున్నవని యిదివఱకే నిరూపింపఁబడి యున్నవి.

ప్రస్తుతము ప్రపంచమందుండు వివిధజాతుల వారును
దిను నాహారపదార్థములు పరీక్షించిన నేమి యాహారములు మ
నుజుని శరీరపోషణము శక్తికి అవసరమో తెలిసికొనవచ్చును.
ప్రత్యేకప్రత్యేకముగా పదార్థవిభజన చేయుటకు ప్రారంభించి
గుణతత్వనిర్ణయమునకుఁ బూనినచో గ్రంథబాహుళ్యమగుట
యే కాక ముఖ్యమైన సూత్రనిర్ధారణ విలంబమగునను సందే
హముచే మూలతత్వము మాత్రము చర్చింపబడి యున్నది.
ఈయఖండ ప్రపంచము నందలి మానవులు వివిధ ఖండములం
దలి వివిధాహార పదార్థములు రకరక సమ్మేళనములతో
భుజించుచున్నారు. వానియందు ముఖ్యముగా ఒక ప్రధాన
పదార్థము అనగా ధాన్యము. మఱియొక పదార్థము శరీరము
నందలి కండలపోషణకు ఉపయోగపడు దినుసులు కొంతకొవ్వు
అనగా చమురు పదార్థము కొన్ని రసవర్గములు నున్నవి. భర
తఖండమందలి శాకాహారములలో విస్తారప్రజలు వరి ప్రధానా
హారపదార్థముగాను, పప్పుజాతులు కొన్ని రసవర్గములు కలిపి
వాడుచున్నారు. ఇట్లే కొన్నిజాతులవారు గోధుమలు ప్రధాన

ఆహారముగా ఏర్పఱుచుకొని ఇతర సమ్మేళనములతో వాడు కొనుచున్నారు. మాంసాహారులకు కండలు పోషింపబడుట వారి ఆహారములోని మాంసములోనుండి జరుగుచున్నది. శాకాహారులకు ఇట్టి కండలపోషణ పప్పుధాన్యములలోనుండి జరుగుచున్నది. శరీరశాస్త్ర ప్రకారము శరీరపోషణకు స్టార్చి యనగా మధురపదార్థము, ప్రోటీడ్సు, అనగా వాయుపదార్థములు, కండలను పోషించు పదార్థము. కార్బోహైడ్రేడ్సు అనగా శాకపదార్థములలోని పొట్టు రసవర్గములు గలపోషణ పదార్థము. ఫ్యాట్టు అన కొవ్వులేక చమురుపదార్థము ఆహారపదార్థములలో నుండవలెనని చెప్పుచున్నారు. స్టార్చుపదార్థము అన్ని కాయధాన్యములలో నుండును. ప్రోటీడ్సు అన్ని పప్పుదినుసులలో నుండును. దీనినే నైట్రోజినస్‌ఫుడ్‌స్టఫ్సు అందురు. అనగా నీ పదార్థము కంది, సెనగ, పెసర, అనుము మినుము, బటానీ, మొదలగు పప్పుపదార్థములలో నుండును. కార్బోహైడ్రేట్సు కూరలు పండ్లజాతులలో నున్నది. కొవ్వు లేక చమురుపదార్థములు కొబ్బరి, వేఱుసెనగ, బాదము, పిస్తా, అక్రోటు, చారపప్పు, నువ్వు మొదలగు పదార్థములందు నిమిడియున్నది. ఈశ్వరసృష్టిలో నేయొకపదార్థములో నైనను పైనచెప్పిన యావత్తు వస్తువులు అనగా స్టార్చి, ప్రోటీడ్సు, కార్బోహైడ్రేట్సు, ఫ్యాట్సు, నీళ్ళు మొదలగునవి కొద్దిగానో అధికముగానో యిమిడియున్నవి. గాని శరీరమునకుం గావలసినంత సముదాయమేక వస్తువులో నిమిడియుండ లేదు. కావున నొ

కొక్కయేకవస్తువు వలన గ్రహించుటకు శరీరమునకు అలవాటు లేనిహేతువుచే సమ్మేళనముచే సృష్టిలోని పదార్థములు మనుజులు తినుచున్నారు. కాని అలవాటుచేసినచో నేకపదార్థముతిని శరీరమునకు కావలసిన యావత్తు పోషణపదార్థములు ఆపదార్థమువలననే గ్రహించి శరీరము బలపరాక్రమములలో నుండునట్లు చేయవచ్చును. ఈసామర్థ్యము వలననే యోగులు కేవలము వాయుభక్షులుగాను, పర్ణభక్షులుగాను శాకభక్షులుగాను, నీహారభక్షుగానున్నట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. ప్రతివారు సాధనచేసికొని యొక్కొక్క వస్తువునే భక్షించి శరీరమునునిలుపుకొనగలరుగాని యింతకష్టమక్కరలేక సమ్మేళనముండిన శరీరమునకు కావలసిన పోషణపదార్థములు విస్తారముగా వచ్చుచుండును. పోషణపదార్థము అధికముగా వచ్చినప్పుడు శరీరమునకు పోషణకు కావలసిన పదార్థమును సుఖముగా నిమిడ్చుకొని అధికమైనదానిని బహిష్కరించుచుండును. ఇట్టి సామర్థ్యము సృష్టిలో భగవంతుడు ప్రాణికోటిలోని చిన్న శరీరములకు పెద్ద శరీరములకు వాటివాటిశక్త్యను సారము ప్రసాదించి యున్నాడు.

కొబ్బరికాయ పరిపూర్ణమైన ఆహారమైనను దీనిని ఆహారముగా నలవాటు చేయుటకు ప్రయత్నించువారు మొదట చిక్కిపోయి పట్టుదలమీద తిరిగి శరీరములో కండలను పెంచి యథాప్రకారస్థితిని జెందుచున్నారు. ఇట్లు చిక్కిపోవుట అపక్వాహారసమ్మేళనములో నుండదు. కొబ్బరికాయ పరిపూర్ణమైన ఆహారమైనను మనుజుల జీర్ణకోశములోని నరములకు

కొబ్బరిలో తీవ్రముగా కేంద్రీకరింపఁబడి నిమిడింపఁబడియుండు యావత్తు పదార్థములను గ్రహించుటకు నేర్పుగలుగు వరకు కొబ్బరి మొదలైన యేకాహార మలవాటుచేయువారు చిక్కిపోవుచుందురు. ఇంతమాత్రమే గాక కొందఱి దేహములయందు విరేచనములు, జ్వరము, మొదలగు శానిటరీక్రైసిస్ అనగా అన్యపదార్థబహిష్కారమునకు చలనము ప్రకృతి దేహమునందు కలుగఁజేయును. దీనివలన జనులకు అసౌఖ్యము, బాధ, భీతిజనించును. ఇట్టి బాధ, భీతి జనించినప్పుడు ఈ ఆహారమును వదలి తిరిగీ అలవాటయియుండు పక్వాహారమునే భుజించుచుందురు. కాని యిట్టిబాధలు అపక్వాహారసమ్మేళనములో నుండవు. ఆసమ్మేళమందు కొబ్బరికూడా యుండును గావున క్రమముగా కొబ్బరిని వృద్ధిపరచి యితరవస్తువులను రోజులు గడచిన కొలది క్రమముగా వదలివేసినచో తుదకు కొబ్బరిని నిలుపుకొని తక్కిన సమ్మేళనములోని వస్తువులను ఏవిధమైన బాధలు మార్పులులేక దేహమును సుఖముగా ఉంచి వదలివేయ సామర్థ్యము గలుగును.

ఇట్టి విధముగానే పోషణపదార్థము విస్తారముగా లేని పర్ణములను భక్షించి సైతము అలవాటు వెంబడిని శరీరములకు యావత్తుపోషణ పదార్థములు వచ్చులాగున అభ్యాసముచేసికొనవచ్చును. ప్రస్తుతము మనుజుల జీర్ణకోశములు అధికమగు బలమైన పదార్థములనుండి కొద్దిగా అవసరమగు మట్టుకు పోషణపదార్థములు గ్రహించుటకు అలవాటుపడి యున్నవి. పోష

ణపదార్థము సూక్ష్మముగా నిమిడియున్న ఆహారపదార్థములనుండి జీర్ణావయవముల యందుంచు సరములు గ్రహించుటకు గాను అలవాటుపడి యుండలేదు. ఇట్టి అభ్యాసమునే సుఖముగాను ప్రత్యక్షముగాను చేయించుటకు ఈ యపక్వాహారసమ్మేళనము ఏర్పరుపఁబడి యున్నది. దీనివలన మనుజులు వేగమైనట్టియు సుఖమైనట్టియు యానముల సహాయమున శరీరశ్రమ లేకత్వరలో గమ్యస్థానము చేరగలిగినట్లు ఈ యపక్వాహారమున కలవాటుపడగలరు.

ఈశ్వరసామర్థ్యము సృష్టిలో నెంత స్వల్పచేతనాచేతన పదార్థమునందును కానవచ్చును. మనుజుని ప్రాణము శిరస్సునందుండి కాలవ్రేలునందు లేదని చెప్పుటకుగాని యొకభాగమందధికముగా నుండి మఱియొక భాగమందు స్వల్పముగా నున్నదని చెప్పుటకుగాని యెట్లు వీలులేదో యట్లే అన్ని ఆహారపదార్థములందును సమస్తపోషణ పదార్థములు సామర్థ్యము కొద్దిగానో గొప్పగానో కలిగి యున్నందున ఏకవస్తువును భక్షించి మనుజుడు అధికకాలము సాధనముచేసి మనోనిగ్రహముచేత జీవించ గలిగినను సర్వసామాన్యముగా ప్రతిమానవుడు ఏకాహారసాధనము కష్టము. మనోదీక్షలేక చేయలేడు గాని అపక్వాహార భక్షణకు నిట్టికష్టము మనోదీక్షా సాధనము అవసరములేదు. ఎందువలన ననగా సమస్తపదార్థములు పక్వాహారమందువలెనే యుండుట చేత మనుజునకుఁ దెలియకనే సమస్తపోషణపదార్థము నొక సారి మార్చిన మాత్రముననే స్రవించి శరీరమును బాధలే

పోషించుటచే నిట్టి మార్పునకు అలవాటుపడును. సమస్తపోష
ణపదార్థములు తినుట కలవాటైన వస్తువులయందు అధికముగా
నుండుటవలన తృప్తిగలిగినంత పదార్థము విశాలముగా సాగి
యున్న జీర్ణకోశములలో నిండునట్లు చేయవచ్చును. కొబ్బరి
ఫలములు మొదలైన యేకాహారములు మాత్రము భుజించి
నప్పుడు విశాలముగా సాగియున్న జీర్ణకోశములలో నిండకపోవు
టచే మనుజుడు మనోనిగ్రహమువలన కొద్దికాలముభుజించినిలువ
గలిగినను తృప్తితీరనందున పాత అహారముపై భ్రాంతి వాంఛ
కలుగును. కావున కొన్నిసంవత్సరములు దీక్షాపరతంత్రతతో
ఆహారము మార్చినవారు సహితము తిరిగి పాతదారికే వచ్చు
చుండుట జరుగుచున్నది. ప్రస్తుత నూతనాహార పద్ధతిలోనన్ని
పదార్థములు నుండి వంటలేకుండుచే ఆహారభోజన విధానము
మాత్రేనది గాని శరీరపోషణము లోటుకలుగుటలేదు. అందు
వలన క్రొత్తదారి నవలంబించినారు. పాతదారిని సులువుగా
మరచి పోదురని గట్టిగా చెప్పవచ్చును. దీనిని అనుభవమువలన
ప్రతివారును తెలిసికొనవచ్చును.

వివిధదేశములందలి జనులు తిను ఆహారములు పరీక్ష
చేసికొని రాగారాగా ప్రపంచమందు గోధుమలు ప్రధానపదా
ర్థముగా తినుజాతులు విస్తారముగా నేర్పడుచున్నవి. గోధుమ
జ్యోతిశ్శాస్త్రప్రకారము సూర్యప్రీతిమైన ధాన్యమని తెలియు
చున్నది. అనగా దీనియందు సూర్యకిరణశాస్త్రజ్ఞులు సూర్యుని
లోని యెఱ్ఱని కిరణములు ఎక్కువగానుండునని చెప్పుదురు. ఎరు

పురంగు వేడిని కలిగించి చురుకును వృద్ధిచేయును. కావున
జీర్ణకారి. ఎఱుపురంగునకు వేడిని గలుగజేయుట స్వభావము
ఇందుచేతనే గోధుమ వేడి చేయును. కాకను పుట్టించును అని
వాడు చుందురు. గోధుమల తరువాత వరిధాన్యమును
బియ్యముగామార్చి తినుజాతులు ఆసియాఖండములో నెక్కు
వగా కలవు. భరతఖండములో ఉత్తరభాగము పశ్చిమభాగము
లలో కొందరు గోధుమ వాడుదురు. ఆంధ్ర, ద్రవిడ, కర్ణాట
దేశములందు బియ్యము, పచ్చజొన్నలు, రాగులు అనగా
చోళ్ళు, కొర్రలు, వరిగలు, మొక్కజొన్నలు మొదలగునవి
వాడుచున్నారు. కర్ణాటకమహారాష్ట్ర కొంకణ దేశములలో
చోళ్ళు, బియ్యము, తెల్లజొన్నలు వాడుదురు. మళయాళ
దేశములో బియ్యము, కొబ్బరివిస్తారముగా వాడుదురు. ఇన్ని
ధాన్యములలోను పొలములలో పంటముఖమునకు వచ్చి వెన్ను
లుపాలు పోసుకొని లేతవిగా నున్నకాలమందు మనుష్యుడు
ఏవిధముగాను మార్చక తినదగుకాయధాన్యములు, పప్పుజాతు
లముడిగింజలన్నియు మనుష్యుని ఆనందపదార్థములే అయియు
న్నవి. కాని వర్తకసౌకర్యము కొఱకు మనుజునికి సంవత్సర
మంతయు తిరిగి పంటలుపండువఱకు ధాన్యమును నిలువయుం
చుకొనుటకుగాను ధాన్యములను ముదరపండనిచ్చి నీరుపోయి
గట్టిపడి యెండినతర్వాత గాదులలోపోసి దాచుకొనుచున్నారు.
వర్తకులు సంచులలో పోసి యెగుమతి దిగుమతులు చేయు
చున్నారు.

తిరిగీ ధాన్యమును మెత్తబఱచుటకుఁ గాను వంటపద్ధతి ప్రకారము ఊక, పొట్టు మొదలగునవితీసి వండి గంజివార్చి మెత్తనచేసినగాని పిండిక్రింద దంపిగాని విసిరిగాని వార్చియో రొట్టిచేసియో యుడుకఁబెట్టియో ఆవిరితో మెత్తపఱచియో తినుచున్నారు. మెత్తనచేయుటకు వంట అక్కరలేక నీటిలో నానవేసి వాడఁబెట్టిన మొక్కలు వచ్చియు తానికాలములో మెత్తనయి మనోహరమై స్వాదువయిన నైవసంబంధమగు రుచి గలిగియుండును గనుక గింజలను పొట్టుతీయుట విసరుట దంపుట రుబ్బుట మొదలైన ప్రాణిధ్వంసక్రియ లొనర్పక భుజింపదగు ధాన్యములు గింజలు అన్నియు కవచములోఁ జేరుచున్నవి. వరిధాన్యమును పైయూకతీసివేయనిదేమనుజుడు నానవేసి మొక్కలు వచ్చియుగాని సమయములో సుఖముగానమలి మ్రింగి జీర్ణముచేసికొనలేడు కావున వరిధాన్యము మనుజుని ఆహారము కాదని స్పష్టపడుచున్నది. మొక్కలను ముదకవస్తువులను పీచువస్తువులను నమలగలిగిన పలువరుసయున్నట్టియు అట్టిపలువరుసతో నమలి మ్రింగి జీర్ణముచేసికొనఁ గలిగిన జీర్ణకోశము లున్నట్టియు చతుష్పాద జంతువులకు వరిధాన్యమాహారమైన కావచ్చును గాని మనుజునకు గాదు. మనుజుని పలువరుసబట్టి జీర్ణకోశమును బట్టి పరిశీలింపగా పండ్లు ధాన్యములు తినదగినవాఁడు గాని పశువులవలె మొక్కలను దినువాఁడుగాని కుక్కలవలెను భయంకరమై వాడియైన కోరలు పొట్టు జీర్ణకోశములుగల మాంసము తిను క్రూరజంతువులవంటి మాంసా

హారి కాడు. మొక్కలుతిను జంతువులపండ్లు జీర్ణకోశములు మనుష్యునకు లేకపోవుటచేతను మాంసము తినుజంతువులవంటి సన్నమును భయంకరమైన కోరలు మనుష్యునకు లేక విస్తారము పొడుగుపాటి జీర్ణకోశము ఉండుటచేతను మనుజుండు మాంసాహారి కాడని శారీరశాస్త్రకారులు చెప్పియున్నారు. అట్టి పొడుగుపాటి జీర్ణావయవముండుటచేతనే మాంసము తినుటవలన మనుజుని ప్రేగులయందు అట్టిమాంసము అధికకాలము నిలువయుండి క్రిములు పుట్టి కుళ్ళుపదార్థము విస్తారముగా వృద్ధిపొంది కర్కటకరణము అనగా (కేన్సరు) అనుపుండ్లు మొదలుగా గల అసాధ్యరక్తనాళములలోని వ్యాధులు పుట్టుచున్నవి. మాంసమును జీర్ణముచేసికొనుటకు పొట్టి జీర్ణావయవములుండుటవలన జీర్ణము వెంటనే అయి త్వరలో మలినపదార్థము శరీరమునుండి రేణము, లద్దె రూపముగా వెళ్ళుటకు భగవంతుడు మాంసముభక్షించి జీవించు మృగముల కేర్పాటుచేసినాడు. కావున భగవదుద్దేశమునకు వ్యతిరేకముగా మాంసము తిను మనుజుల ఆయుర్దాయము క్షీణించుట వ్యాధిగ్రస్తులగుట క్రూరస్వభావముతో నుండుట తటస్థించుచున్నవి. మనుష్యుడుమాంసము తినుటవలన మృగముకంటె నతిక్రూరుడును అధముడు నగుచున్నాడు. కాని కొందరు మాంసము తినువారిలో బలము ఆయుర్దాయము శాంతము కలిగియున్నారని వాదింపవచ్చును గాని పై నుదాహరించిన గుణములుండక పోవుటయే గాక వారు మాంసాహారులు గాక భగవన్నిర్మాణప్రకార

ము శాకాహారులుగా నున్నచో వారిపై మంచిగుణములు రెట్టిగా వారియందు వర్తింపక తప్పదని శారీరశాస్త్రకారులు గట్టిగా చెప్పుచున్నారు. మాంసాహారులకంటె శాకాహారులు బలపరాక్రమములలోను శ్రమలకోర్చుటలోను సమర్థులని కొన్ని నూతనారోగ్య పత్రికలయందు గ్రంథములందు ప్రచురింపఁబడియున్నది కావున మాంసాహారమిదివఱకే అనేకమంది నాగరకతగల పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలగు బుద్ధిమంతులచే ఖండింపంబడియున్నది. ఈగ్రంథములో వంటవలన సృష్టిలోని జీవపదార్థములు నిర్జీవము కావింపఁబడు ననియు అందువలన మందము, దానివలన వ్యాధిజనించునన్ని నిరూపింపఁ బడియున్నది.

కవచములో మనుష్యుడు సృష్టిలోని ధాన్యములు మాల్చక నానబెట్టి వాడవేసి మెత్తగాచేసిన వానినిగాని పొలములో కంకులలో మెత్తగానుండి తినదగు ధాన్యములు, చమురుగలిగిన కొబ్బరి, బాదంపప్పు, జీడిపప్పు మొదలగు గింజజాతులు, లేతకూరలు, అరటి, నారింజ, జామి, జీడిమామిడి, మామిడి మొదలుగా గల ఆయాదేశములలో నాయాం కాలములలో పండి దొరకుఫలములు చేర్చుకొనవచ్చును. ఇదిసామాన్యముగా తాతతండ్రులనుండి మనుజనిజీవితకాలములో నేటివఱకు అలవాటుగా వాడుచున్న ఆయాదేశములలో నుండుధాన్యములు, కాయధాన్యములనే ప్రధానాహారముగా నుంచుకొని అపక్వాహారములోనికి మార్చుకొనవలెను. తాతతండ్రులనుండి యలవాటులోనుండు ధాన్యములని చెప్పుటచే వరిధాన్యము

చిరకాలమునుండి అలవాటుపడిన వారు దానిని విడనాడకుండుట తగదు. వరిపక్వాహారమని పైనయింతవరకు చర్చించి నిరూపింపబడియున్నది. వరిధాన్యమునకు అలవాటుపడినవారు గోధుమప్రధానధాన్యముగా నుంచుకొనవచ్చును. గోధుమలు, పెసలు, గానిసెనగలుగాని మఱియే యితరపప్పు ముడిగింజలుగాని మూడుపాళ్లు గోధుమలు, ఒకపాలు పప్పుజాతులు నానబెట్టి కొబ్బరికాయ మొదలగు చమురుగల పదార్థములలో కలిపిలేతకూరగాయలు పువ్వులతో నుండునవి పాదునుండి అప్పటికప్పుడు కోసికొనివచ్చి పైవాటితో బాగుగా నమలి తినినప్పుడు బహు ఆనందముగా నుండును. అరటిపండ్లు తిన్నతరువాత నారింజగాని, మఱి ఆయా కాలములలో దొరకురసవంతమైన ఫలములను భుజించిన ఆకలిపూర్ణముగాను సంతృప్తిగాను తీరును. ప్రయత్నముచేసి రుచి చూచినవారు దీనిని మరలమరల కోరుటయేకాక వంటాహారమును క్రమముగా మాని కవచములోని ఆహారమునే నిత్యము వాడుకలో నుంచుకొందురు. ఇట్టి ఆహారము తినుట శరీరమున కనారోగ్యము రానీయనికాపుదల పద్ధతిగనుక ఈఆహారపదార్థ సముదాయమునకు యుద్ధభూమి యందు యోధునకు శత్రుబాణముల దెబ్బలనుండి కాపాడి శరీరమును, ప్రాణములను రక్షింపఁగల ఆచ్ఛాదన వంటిది గావున కవచమని పేరొసంగఁ బడినది.

ఆహారము తయారుచేయుమార్గము.

కవచములోని యాహారపదార్థములను దినుటకు తయా

రుచేయు మార్గము కాయధాన్యములను పప్పుజాతులను కలిపి మూడుభాగముల కాయధాన్యములకు ఒకభాగము ముడిపప్పు జాతులను నీటిలో 12 ఘంటలకు దక్కువ కాకుండగ గింజలు మునుగులాగున నీరుపోసి నానబెట్టి పిమ్మట చిల్లులున్న బుట్టలో నీరు పోవులాగున వాడబెట్టి 12 ఘంటలు గాలికారినతర్వాత తినుట కారంభించిన వండిన ధాన్యపుగింజరీతిగనే మెత్తనైనమలుటకు సుఖముగా నుండును. వాడవేయుటకు బుట్ట లేనియెడల బట్టలో వాడబెట్టి పళ్లెము నందుంచిన బట్ట యందున్న తడిచేత గింజలు మెత్తగా నుండుటయు గాలి వెలుతురు పళ్లెములో విశాలముగా నుండుటవలన తగులు చుండుటచే మొలకలెత్తుట కారంభించును. ఇట్టి కాలములో మొక్కలధికముగాను పొడుగుగాను సాగకముందే నానవేసి ఆరవేసిన గింజలను తినుటవలన మెత్తగానుండి ఆహారము రుచిగాను మనోహరముగాను నుండును. ఈసమయమున నాని యారిన గింజలు భుజించుటకు తగినవని చెప్పవచ్చును. నానవేసిన కాయధాన్యపుగింజలు పప్పుజాతిగింజలు ఉప్పుగాని ఊరగాయ గాని నెయ్యిగాని మఱియే యితరసమ్మేళనము లేకనే యొక్కొక్క దానిని ప్రత్యేకముగా తినుటకు వీలుగాను రుచిగాను నుండును. వండిన కాయధాన్యములు, పప్పుజాతులు ఉప్పుగాని ఊరగాయ గాని మఱియే యితరవస్తువుగాని కలియనిదే ప్రత్యేకముగా పచ్చివి రుచించినట్లు రుచింపవు.

ఆహారమును భుజించుమార్గము.

చిన్నచేపను పెద్దచేప జీవముతో నుండగా తినునట్లు పాము కప్పనుగాని యెలుకనుగాని ప్రాణముతో నుండగానే తినునట్లు పశువులు జీవముతో నున్న మొక్కలను గాని పచ్చికను గాని మేయునట్లు, మనుజుఁడు ఆహారపదార్థములలో జీవమున్న కాలమందే తినినపుడు సృష్టిలో నితరజంతువుల జీర్ణము వంటిజీర్ణము, ఆరోగ్యము, బలము, తేజస్సు, ఆయువు కలుగును. జీర్ణవ్యాపారము పూర్తిగా జరుగును. పైన నుదహరించిన ఉదాహరణముల ప్రకారము చిన్న జీవతత్వము పెద్ద జీవతత్వములో నాణెమును సంచిలోఁ బడవైచిన ట్లిమిడి నీరు నీటిలో గలిసి నట్లు చిన్నదేహము యొక్క ప్రతిఅణువును పెద్దదేహముయొక్క ప్రతిఅణువులోను, వేదాంతగ్రంథముఁన ఆత్మతేజస్సు భగవంతుని తేజములో గలియు నట్లవినాభావ సంబంధముచే గలిసిపోవుచున్నవి. కావుననే జీర్ణవ్యాపారము బాగుగానుండి మందము లేకుండును. ఈ కారణమున మనుజునకు దక్క తదితర సమస్తజంతుజాలమునకు లయకాలమందు తప్ప వ్యాధులు వచ్చుటలేదు. చంటిపిల్లతల్లి పాలు త్రాగినపుడు తల్లిరొమ్ములందలి పాలు పిల్లవాని జీర్ణకోశమునకు జేరి వానిరక్తములో వాయుస్పర్శ, మఱియే యితరసంబంధము లేకనే కలసి పోవుచున్నవి. తల్లి స్తనములయందలి ప్రాణశక్తికల క్షీరములు (అనగా జీవించియున్న క్షీరఅణువులు) పిల్లవాని జీవముతో కూడియున్న ప్రాణశక్తికలసంబ

వంటి రక్త అణువులలో నిమిడి స్వాతివానకు ముత్యపు చిప్పలలో వానచినుకు ఇమిడినట్లు చేరి పిల్లవాని దేహమును పోషించుచున్నవి.

కావున ధాన్యములు నానబెట్టటచే గింజలనుండి వెలువడుచున్న మొలకలయందు పూర్ణమైన జీవముండును. దీనికే విటామిన్సు అని అందురు. వీటిని పండ్లతో సమలి భుజించునపుడు పైవిధముననే జీవతత్వము జీవతత్వములో నిముడుమార్గముగా తినుట యగును. అపుడే జీర్ణవ్యాపారము పూర్తిగా నగును. ఇతర తినుబండారములు (అనగా, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు) చెట్లనుండి కోసి నిలవగా నధికకాలముంచిన చెట్లనుండి విడదీసిన క్షణమునుండి జీవతత్వము తగ్గుచుండును. కనుక చెట్లనుండి కోసిన వెంటనే తినుచుండవలెను గాని ప్రస్తుతము వర్తకవ్యాపార సౌకర్యమునకు గాను బండని పచ్చి కాయలను కోసి పొగతో ప్రాణశక్తి పోవులాగున ఊదరగొట్టియు, పచ్చనిరంగు తెప్పించుటకు కావవేయుటయు మొదలైన కార్యములవలన జీవతత్వము పోయి నిర్జీవత్వమేర్పడి యవి భుజించిన మందము, తద్వారా వ్యాధులకు కారణమగుచున్నవి. కావున ధాన్యములను విసరుట, రుబ్బుట చమురు దీయుటకు గానుగాడుట, దంపుట మొదలగు వ్యాపారంబుల వలన గింజలలోని మొలకలెత్తు స్వభావము నాశనమగును. కనుక నట్టిపిండి పచ్చిది భుజించినను మందమునకు హేతువు గాని యారోగ్య దాయకము కానేరదు. విసరుట, దంపుట,

పొట్టుతీయుట, అనవసరమైనవు డాయూపనిముట్లును మనుజునకవసరములేదు. కావున వానిని సంపాదించు ద్రవ్యమూవాయముగా నేర్పడుచున్నది.

శ్రీకూనేగారు విరోచనబద్ధమున్న వారి విసుక తినుమని వ్రాసియున్నారు. దీనివలన పేగుల యందంటి కొనియున్న మలమును యిసుకకోసి మలవిసర్జనము సుఖముగా చేయునని చెప్పిరి. పచ్చిగోధుమపిండిపొట్టుతో వాడుటచే విరోచనము పొట్టుయందలి ముతుకస్వభావముననైనను పిండియందలి మందస్వభావము చేమలబద్ధముకుదురక నిలువగా నేయుండుట కానస్కారమగుచున్నది. పచ్చి, పిండే నిర్జీవపదార్థమని తెలియున్నపుడు ఊరగాయల యందలికుళ్లు, దోషము వేఋగ వ్రాయనవసరములేదు. ఎందుచేననగా, ఊరగాయలయందు నిలువగా డబ్బాలు, జాడీలు, కుండలుయందుండు తినుబండారము లందలి మందము ఆవిరిరూపముగా మనముక్కునకు వాసనమూలమున గాక మన మొగము నందలిచర్మమునకు వేడికూడా తగులుటవలన కనంబడుచున్నది. పచ్చిపదార్థముల నిలువవలననే యిట్టిదోషమున్నప్పుడు పచనమైన వాటిస్థితి చెప్పతగినదేమున్నది. పక్వముకాగానే జీవము పూర్తిగా నశించి నిర్జీవపదార్థమగుట, దానిని భుజించుటచే మనుజుడు వ్యాధిగ్రస్తుడగుట తటస్థించుచున్నది. గనుక పాఠకమిత్రులారా! ఇదివఱకేదో సంగతి తెలియనపుడు మనకు హానికరములైన కార్యములను చేసి వ్యాధిపీడితులమై ఆయుర్దాయమును తగ్గింపులోనికి తెచ్చుకొని జాతిని క్రమేణపిదపజాతిగా

కావించుకొనినాము. ఇట్టిపరిస్థితుల నింకను జరుగనిచ్చినచో జాతి క్రమేణ యింకను క్షీణించి యంతరించునట్లు భీతిపొడముచున్నది. ఇంతవఱకు మన తాతతండ్రులు సృష్టినుండియు పచనముచేసుకొని భుజించి బలవంతులుగాను, తేజోవంతులుగాను, బుద్ధివంతులుగాను, వీర్యవంతులుగాను జీవించి ఘనకార్యముల ననేకమార్గముల చేసియున్నపుడు యిపుడపక్వాహారముం దిని మృగములవలె సంచరించుటనాగరీకమనియు, నిందనీయమనియు ననుకొనుట చిరకాలమునుండి మానవ జాతిలో నాటుకొనియుండు నలవాటును మార్చుకొనుట యందుండుకష్టము, అనుమానము, భీతియుగాని మఱొకటికాదు. మార్పువలన నొకక్షణ క్షణములో దేహారోగ్యము చెడుటకుమారు వృద్ధియగుచునుండును. ఈ యంశమును స్వానుభవమువలన పరిశీలించిన సత్యవాక్యముగాని యుత్సాహముచే బలుకు బూటకపు మాట మాత్రముకాదని ప్రతివారును అనుభవమువలన, పరిశీలతవలన తెలిసికొనగలరు. ఇదివఱకలవాటులోనున్న మార్గముగుండా మనము చిరకాలమునుండి పోవుచుండి ప్రస్తుతమాదారియందు పాములు, పులి, దొంగలు మొదలగు నుపద్రవము లున్నవని తెలిసివెంటనే వదలినట్లును నదివఱకెన్నడును మనము పోవుమార్గములో బంగారము, రత్నములు మొదలగు నమూల్య వస్తువులున్నవని తెలియక విడచిపెట్టినట్టును నవియున్నవని తెలిసికొనిన క్షణమునుండి యెంతకష్టమైనను పట్టుదలతో వాటిని వెదకి బయటకుదీసి గ్రహించిన విధముగను

దోషమున్న పక్వాహార పద్ధతిని త్యజించి నిర్దుష్టమైన అపక్వాహార పద్ధతిని గ్రహింపవలెను.

అపక్వాహారపద్ధతి ప్రారంభించిన క్షణమునుండి మనుజుడు సుఖముగా గమ్యస్థానమైన యారోగ్య మీశ్వరసంరక్షణవలన రూఢిగా పొందగలడని చెప్పవచ్చును. ఎందుచేతననగా, ఎంతచీకటితో నిండిన రాత్రి కాలమైనను ప్రయాణికులు తామదివఱకెన్నడు నెఱుగని విదేశమందలి రైలుస్టేషనునకు వెళ్లి గమ్యస్థానమునకు టిక్కెట్టుకొని బండిలో గూరుచుండి పిమ్మట నేమియు నాలోచించుకొనక సుఖముగా పక్కలు పఱచుకొని నిద్రించుటకు ప్రయత్నించి తమగమ్యస్థానముకు మఱుచటి దినము పగటివేళ చేరుచున్నామని గుఱ్ఱుపెట్టి సుఖముగా నిద్రపోవుదురు. ఆరీతిగానే యపక్వాహారమును ప్రారంభించిన క్షణమునుండి యీశ్వరకృపకుఁ బాత్రుడై యాయనవలన సంరక్షింపఁబడును. కావున వయోభేదలింగభేదములు లేక సర్వతత్వములకు క్షేమము కలిగించుటలో నే తోడ్పడును. ఈ కారణముచేతను ప్రకృతిశాస్త్రములో చికిత్సచేయుటవలన గలుగు నుద్రేకము అనగా (స్టిమ్యులేషన్) లేకపోవుటచే (శాంటకి క్రైసిస్సు) అనగా ప్రకృతివలన గలుగు నన్యపదార్థబహిష్కార కార్యము శరీరమునకు రాక నేవిధమైన మార్పుగాని బాధగాని లేక నపక్వాహారభక్షణవలన సురక్షితముగా నెంతతీవ్రమైన కాలిక, తాత్కాలిక వ్యాధులనైనను మఱల్చి శరీరము నారోగ్యదశకు దీసికొని రాగల సామర్థ్యముగలదు. రైలు

బండిలో కూర్చుండు ప్రయాణికుల స్థితి యాలోచించుకొనిన ప్రతిక్షణమందు నసిధారావ్రతమునందువలె ప్రాణభీతియుండి నిదుర కాదుగదా యావత్తు శరీరము కంపమెత్తి నీరు కారిపోవలసినదే. ఎందుచేతననగా, రైలు పట్టాలనుండి తప్పిపోయినను చిన్న నదులమీద వంతెనలు కాలువలమీద వంతెనలు మహానదులమీద వంతెనలు దాటుచుండగా వాటిలో నేదియైనను విరిగిపోయి గాని గొప్పవర్షపాతమువలన గాని ప్రవాహవేగము వలన గాని కొట్టుకొని పోయినను బండి నడుపువాడజాగ్రతగా నుండుటవలన గాని గార్డుగాని పాయింట్సుమెన్ గాని సరియైన సిగ్నల్సు (సంజ్ఞలు) యీయనప్పుడు గాని మఱియెవరిపొరపాటువల్లనైనను రైలుబండ్లు పడిపోయి ప్రమాదము జరుగవచ్చును. ఇట్టిప్రమాదము లనేకసార్లు జరిగి యున్నవి. అనేకమంది మరణించి రూపములు సహితము కనుగొనుటకు వీలులేక నశించియున్నారు. అయినను తిరిగి తిరిగి ప్రయాణములను వెనువెంట వచ్చు మృత్యువు నాలోచించుకొనక నిత్యము చేయుచునే యున్నారు. ఇట్టి సాహసమునకు కారణమేమని యాలోచించిన సామాన్యముగా ప్రతినిత్యము రైలుబండ్లు నమ్మకముగా నియమితకాలములలో నొకస్థానమునుండి మఱియొకస్థానమునకు జేరుటయు పొగబండ్ల నేర్పఱచి రైలుమార్గముల స్థాపించిన యధికారు లామార్గమును ప్రతిక్షణమును ననేకమంది యుద్యోగులవలన పరీక్షింపజేయుటయు రైలు

నడుపువారిలో వారి జాగరూకత లేమింజేసి ప్రమాదములు జరిగిన శిక్షించుటయు జూచి వచ్చిన ప్రమాదములు దైవాధీనములు, మన పూర్వకర్మములు ననుకొని యట్టి ప్రమాదములుతిరిగి యెన్నటికి రైలు అధికారులు జరుగనీయరను నమ్మకముతో మఱచిపోయి పాటింపక ప్రయాణములను చేయుచున్నారు. కాని నిజమునకు టిక్కట్టు కొన్నక్షణమునందే ప్రయాణీకుల యావత్తు ప్రాణములును రైలు అధికారులవశమే చేయబడి యున్నవి. మృత్యువునోట జొరఁబడి యున్నట్లే యర్థము. అయినను ప్రయాణపు తొందరలవలన సాహసముచే ప్రాణములను నిర్లక్ష్యముగా జూచుచున్నారు. ఇట్టినమ్మకమునకును సాహసమునకును ముఖ్యకారణము రైలుమార్గము మంచిదనియే, సురక్షితమనియే, కావున నిట్టి నమ్మకములో నాలుగవవంతు నమ్మకముతో సమస్తజాగ్రత సామర్థ్యము ఈశ్వరునియందు నీశ్వరసామర్థ్యమునందునుంచి యపక్వాహార సేవ చేసిన యావజ్జగములోని మానవకోటి మంచి దారియందుఁ బ్రవేశించి పరిపూర్ణభక్తులై యీశ్వరకృపకు పాత్రులై సర్వక్షేమములు బడయగలరు.

పైన పశువులు గడ్డిమొక్కలు తినునని చెప్పుటచే వీటికి జీవతత్వమున్నదని భావనాసూచన మేర్పడుచున్నది. ఇదిభావనగాక సత్యమే యని ప్రపంచమందెల్ల సుప్రసిద్ధతను గాంచిన డాక్టరు జగదీశచంద్రబోసుగారు మొక్కలకు చెట్లకు నరములు యితరకోశములు మొదలగు నవయవములుండి కదలనిజీవ

జంతువులవలెనే భావములనుకూడ వెల్లడిచేయగలుగుచున్నవని నవీనముగా ఋజువుచేసి యుండుటచే గడ్డి, మొక్కలు జీవతత్వములని, పశువుల జీవతత్వములో ప్రవేశించి యాపశువులను పోషించి పెంచుచున్నవని స్పష్టపడుచున్నది.

మనజాతి యౌన్నత్యమున కుపయోగపడు కష్టములేని సాధనము దొరకినపుడు దాని నవలంబించి యాచరణలో పెట్టవలసినభారము బుద్ధిమంతులైన విద్యాధికులపై యున్నది. అధికశరీరమానసిక కష్టములకైనను లోనై కార్యమును సాధింపగలిగిన పట్టుదలగల ఋషిసంతతివారమైన మనభరతఖండవాసులునవీనసూత్ర మవలంబించి తిరిగి ప్రపంచమందెల్ల మానవజాతికి మార్గదర్శకులమై కీర్తివహించుట కవకాశము గలిగించు నట్టిభాగ్యము దయామయుఁడగు పరమేశ్వరుఁడు కలుగజేసి యున్నాడు కావున త్వరపడి యవకాశము పోగొట్టుకొనక మేలుకొని జాగరూకతతో కార్యక్రమమును కార్యాచరణము చాయక పూనుకొని మానవదారిద్ర్యము, అనారోగ్యత నశింపచేయుటలోను ఆరోగ్యము, తృప్తి వృద్ధిపఱచి క్లుప్తజీవనము బోధించుటలోను తోడ్పడుదురు గాక.

ఇదివఱకుండు శాస్త్రగ్రంథములలో నాహారము వెంటనే యొకవిధానమునుండి మఱియొక విధానమునకు మార్చకూడదనియు భుజించునదరుగువఱకు అనగా (భుజించిన 6 ఘంటల కాలమువఱకు) తిరిగిభుజింపరాదనియు నేకభుక్తము చేయువారు సదోపవాసులనియు రెండుమారులు భుజించువారు మితా

హారులనియు మొదలగు సంగతులు తెలిపియుండుటచే వంటపదార్థమునుండి పచ్చిపదార్థ సేవచేయుటకు భీతి కలుగక మానదు. పై శాస్త్రములు వంటపదార్థముల విషయమై చెప్పిన వాక్యములైయుండుటచే సత్యములైవర్తించినను నట్టివాక్యములుఅపక్వాహారములకు చెందనేరవు. ఎందుచే ననగా, కేవలము వంటపదార్థముతో మిశ్రమములేని యపక్వాహారము ప్రజాక్షేమముకొఱకు సర్వజనసామాన్యముగా సరిపోవు విధమున నిదివఱకు నెవరును ప్రయత్నముచేసి పరిశీలించినట్లు కానబడుటలేదు. కావున పక్వాహారములను గురించిన వాక్యము లపక్వాహారమునకు వర్తింపనేరవు. ఎందుచేనన, అపక్వాహారము భగవన్నిర్మాణప్రకారము శరీరపోషణపదార్థము కనుకనే పక్వాహారముతో మిశ్రమము చాయక ప్రత్యేకముగా నపక్వాహారముపై నాధారపడి జీవించునపుడు దేహమునకే విధమైన వ్యతిరేకము, కష్టము, ఆరోగ్యభంగముగాక నదివఱకున్న రుగ్మతలు, పీడలుకూడ నశించి యారోగ్యము గలిగించుచున్నవి. ప్రస్తుతమారోగ్యవంతుల విషయమై పూర్తిగా చర్చించిన పిదప వ్యాధులు, వ్యాధిగ్రస్తుల విషయమై రాబోవు నధ్యాయములో విచారింపఁబడును.

ఆహారము భుజింపవలసిన కాలము.

ఆహార మెప్పుడు భుజింపవలెనను ప్రశ్నకు జవాబు సయితము మన మనవసరముగా నాలోచించి కష్టపడనక్కఱలేకనే సృష్టిలో మనతోడి జంతుజాలమే తెలుపుచున్నది. ఎట్లన ఔటుకను గోతిని, పశువునుజూచిన అవి వాటికి ఆకలిగలిగిన

ప్రతిక్షణములోను దినుచుండును. కాని కడుపులో ఆకలిలేనిదే కడుపునిండుగానున్నను వంటఅయినది చల్లారిపోవు నని చెడిపోవు నని వ్యాపారమునకు ఉద్యోగమునకు వేళ మిగిలి పోవు నని గడియారపుముల్లు బెసగకుండులాగున నమలియో నమలకయో మెత్తగా వంటకావింపబడిన పచనపదార్థమును గుటుక్కు-నమింగి తొందరగా మఱియొక విషయమాలోచించుచు తినుచున్న పదార్థమునందలి జ్ఞప్తిగాని రుచిగాని తెలుసుకొనక పరుగెత్తిపోవునట్టుగా అపక్వాహారము భుజించుటకు వీలుపడదు. ఎందువల్లననగా నపక్వాహారము నమలనిదే యెంతమెత్తగాచేసినను మ్రింగుడుపడదు, రుచింపదు. మ్రింగుడుపడినది మొదలు నిర్జీవపక్వపదార్థమువలెఁ గాక నాలికమీద ప్రవేశపెట్టిన క్షణమునుండియు నపక్వాహారము గుడ్డలో నీరువడకట్టినట్లు ఎక్కడ జీర్ణము కాదగుపదార్థమక్కడ రక్తములోనికి జీర్ణకోశములోనుండి యినికిపోవును. పక్వాహారము నిర్జీవపదార్థమగుటచే మనుజుని శరీరములో జీర్ణకోశములోనుండు జీవాణువులు (ప్రొటోప్లాస్మిక్ సెల్సు) భుజించి కడుపులోనికి చేరియుండు నిర్జీవపదార్థములలో పచ్చివిగాను విస్తారము ఆహారపదార్థములు మార్చకయుండుటచే మిగిలియుండు జీవాణువులను వెదకి యేరుకొని గ్రహించి శరీరమును పోషించుటకు పెంపుచేయుటకు నుపయోగపడుచు చుండును. పాపము పక్వాహారమువలన మనుజులెంత కష్టము జీర్ణకోశములోని జీవాణువులకు గలుగచేయుచున్నారో పరిశీలించి విచారింపుడు. ఇట్టి జీవాణువుల యాంతరంగికవ్యాధ

చేతనే శరీర దార్బల్యము క్రమేణ జాతిక్షీణతకలుగుచున్నది నాగరికత హెచ్చినకొలదియు క్రొత్తరుచుల కలవడిక్లిష్టమగు పాకములు కనిపెట్టినకొలది వ్యాధులధికమై ఆయుర్దాయము క్షీణించుచున్నది.

పక్వాహారము విషమేయైన యెడల ఇదివఱకే మానవులందఱు చచ్చి జాతిఅంతరించి యుండవలెను. ఇంతకాలమువఱకు మానవులెట్లు జీవింపగలిగి యున్నారను ప్రశ్నకు సమాధానము చెప్పినఁ గాని సందేహము తీరదు. మానవులు జీవించి యుండుటకు పక్వాహారముతో పాటు వారు కొంత అపక్వాహారము దినుట యొక్క కారణము. రెండవకారణము పంచ భూతములచే నిర్మాణము కాఁబడి యుండుటచే అట్టి పంచ భూతముల వల్లనే శరీరమును పోషింపఁ బడవలెను. మనుజుఁడు క్షుద్బాధా నివారణార్థము పృథ్వీతత్వములోఁ బుట్టిపెఱిగిన యోషధులు అనఁగా మొక్కలు, గింజలు, కాయలు, పండ్లు తిని బ్రదుకుచు దాహము కలిగినప్పుడు నీరు ద్రావుచున్నారు. ఆహారము భుజించుట, నీరుద్రావుటవలన మాత్రమే శరీరము పోషింపఁబడునట్లు జనసామాన్యమునకు స్థూలచక్షుస్సునకు కనబడుచున్నవి కాని వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశము వలననుకూడా పోషింపఁ బడుచున్నది. ఆహారము తినుట లేకపోయినను కొన్నిరోజులవఱకు దేహము నిలుపవచ్చును. నీరుద్రావి కొలదికాల ముండవచ్చును. వాయువు, తేజస్సు లేక దేహమాపుటకు సామాన్యజనమున కలవిగాదు

గాని యోగాభ్యాసమువలన సమాధినిష్ఠయందుండువారు ఊపి
రిని గుండెకాయ వ్యాపారమును ఆపి భూగర్భమునందు కొన్ని
వేలసంవత్సరములవరకు శరీరము చెక్కు చెదరకుండులాగున
నుంచగలరుగాని వీరికి సైతము ఆకాశతత్వసాయము లేనిదే నిలుప
జాలరు. ఎందువల్లననగా, ఆకాశము శరీరములోను వెలుపల
అంతటను నిండియుండును. ఆకాశము లేని తావులేదు కావున
ఆకాశపోషణ లేనిదే శరీరమెంత మాత్రము నిలువజాలదు.
ఉపవాసము చేయునప్పుడు మనుజుడు నిద్రించునపుడు ఆకాశ
తత్వమే పోషించుచుండును. ఈకారణము చేతనే మనుజుడు
భుజించు పృథివీ తత్వములోని ఆహారపదార్థము లన్నియు,
పాకమువలన నాశనమై నిర్జీవమై వ్యాధికి కారణమగుచున్నను
మనుజుడు త్రాగు నీరు చేతను, పీల్చు వాయువుచేతను, సూర్య
తేజస్సుచేతను, యోగులకు సైతము విడనాడరాని ఆకాశ
తత్వముచేతను, ఇదివఱకే అంతరించవలసిన మానవజాతి నిలిచి
యుండుటకు హేతువగుచున్నది. మనుజుని దేహముయొక్క అవ
యవ లోపమేర్పడినప్పుడు ఆపనిని యితర యింద్రియములు,
అవయవములు పంచుకొని అధికముగా పనిచేసి మనుజుని జీవ
యాత్ర నడిపించినట్లే చిరకాలము నుండి తిను ఆహార పదార్థ
మునందు దోషముండుటయే గాక వ్యాధికి కారణమైనను మను
జుడు ప్రతిక్షణమును మృత్యువుతో పోరాడి పెనగులాడుచు
జీవించుచుండినను, ఇట్టి పోరాటములో శారీరసహజ బలము
నశించి ఆయుర్దాయము క్షీణించి జాతి లోపించుటకు నాగరికత

హెచ్చినకొలది క్రమేణ నెమ్మది నెమ్మదిగా కాల హ్రాసన్న
మగుచున్నది. మానవజాతి తక్షణమే కత్తితో నఱకినట్లు విషము
మ్రింగినట్లు నశింపకపోయినను, దినదినము నెమ్మది నెమ్మదిగా
తడిగుడ్డతో గొంతుక కోయుదురను సామెతలాగున చనిపోవు
చున్నట్లు స్పష్టపడుచున్నది.

నాగరికత యనగా క్రొత్తగా మృత్యుహేతు సాధనము
లను గనిపెట్టుట గాక ఆయుర్వృద్ధి గావించి సంపూర్ణ తేజోబల
పరాక్రమ శాలులై తృప్తితోఁ గూడి పూర్ణాయుర్దాయులై
యుండి మానవజన్మమే ఆఖరుజన్మముగా నొనర్చుకొను లాగున
జ్ఞానమువలన ఈశ్వరతత్వము గ్రహించి భగవంతునితో సూది
కంటురాయి కినుపముక్క చేరినట్లు భగవంతుని సమీపించి
పాలు పాలతోను, నీరునీరుతోను కలసినచందమున భగవంతుని
తేజస్సులో ఆత్మతేజస్సు కలప ప్రయత్నముచేసినదే నిజమై
నిష్కళంకమైన నాగరికతయై యున్నది. కాని మారణయంత్ర
ములను గనిపెట్టి మానవజాతిని నశింపఁజేయు నాగరికత పిశా
చత్వము, ఘోరరాక్షసత్వముగాని నాగరికతయని యనిపించు
కొనదు. సృష్టిలో నీవిషయమును బరిశీలించిన మనకు స్పష్టపడ
గలదు. ఏజంతువునుగాని స్వజాతి వైరముండి మానవులవలె
జాతులుగా విభజనమై పోరాటము సలిపి నాశనముచేసికొనుట
లేదు. మనుజుడు మాత్రమే దీనికి వ్యతిరేకముగా సృష్టికి భిన్న
ముగా జాతుల నేర్పాటు చేసికొని మత్సరముల కాస్పదమై
ఘోరయుద్ధములు పోరాటములు సలిపి యితర జంతుజాలముల

కన్న అధికబుద్ధియున్నను, స్వజాతి నాశనము చేసికొనుచున్నా
డు. యిట్టి మహాఘోరకృత్యమునకు లోపమునకు ఆహారమే
కారణమగుచున్నదని స్పష్టముగాఁ దెలియుచున్నది. ఆహారము
చక్క చేసికొనిన క్షణమునుండి యితరజంతువులవలెనే స్వజాతి
వైరము నశించి యుద్ధములు లేక మత్సరము లణగి మానవులు
వృద్ధి పొందఁగలరు. ఈయంశమును లీగఫ్ లేషన్సు వారు
బాగుగా ఆలోచించి గమనించ వలసిన విషయమే గాక జను
లను ప్రబోధించి వారు చేయు కార్యభాగము లోనిదే గావున
ఆచరణములోనికి తెప్పించు భారము వారిపై నున్నది

పచ్చిఆహారము పక్షులవలెను, కోతులవలెను, ఆకలి
కలిగినప్పుడు ఎన్నిసారులు కావలసిన నన్నిపర్యాయములు కడు
పునిండినంత తృప్తిగాఁ దినవచ్చును. పనివిస్తారముచేయుమ
నుజుడు విస్తారముగాను తరచుగాను తినిన తినవచ్చును. పనిలేని
వాడు తక్కువగా తినును. వంటభోజనమందు ఇట్లుగాక పని
యున్నవారు లేనివారు నేకరీతిగానే భుజించుచుందురు. అప
క్వాహారము తినువారు పనిచేయక ఒకమూల బద్ధకముతోను
చండితనముగాను ఉండఁజాలరు. వారిదేహమునందలి రక్తము
మిక్కిలి చురుకుగా పైకి క్రిందకు వేడినీటిలోని బుడగలతో
గూడి బుగబుగలాడెడు కెరటములవలె తిరుగుచుండుటచే నెల్ల
ప్పుడు చురుకుగానుండి ఏదోకార్యములో మగ్నులగుచుండుదు
రు. పక్వాహారము తిన్నవారు మత్తుగానుండి పూర్ణమైన బద్ధక
ముతో నడుము విఱిగిన పామువలె దేహము నీడ్చుకొనలేక క

న్నులరమోడ్పు నిదురలో మైమరచి పరధ్యానముతో జీవితము
గడుపుచుందురు. అపక్వాహారము భుజించుటకు ప్రారంభించిన
మానవుడు జంతువులకు గల సహజమైన చురుకు, భీకరము,
రోషము గలిగి నూఱిన వజ్రాయుధమువలె సానబట్టిన వజ్రము
వలె చరచరలాడుకన్నులతోను అతిలాఘవమైన శరీరఅవయవ
ములతోను, పూర్ణమైన సామర్థ్యములతోను, జాగరూగతతో
ను మెలంగుచుండును.

పక్వాహారముతో పశువవలె సాగిపోయి అంగవికార
ముగా త్రోసికొనివచ్చినబొజ్జలు, శరీరమునందలి యన్యపదార్థ
ము నశించి మనుజునకు ఇతరజంతువులవలె ఆయాజంతువుల
కుండవలసిన సహజసౌష్ఠవము కలిగియుండదు. అపక్వాహార
ము పక్వాహారముకన్న సారవంతమైనది కావున క్రమముగా
జీర్ణావయవములు సన్నగిల్లి స్వల్పాహారము తినుచుండిన జాలి
యుండును. గావున శరీరమునందలి యన్యపదార్థము నశించి
బొజ్జలు కానరావు.

అపక్వాహారము ప్రారంభించుకాలములో తరుచుగాఁ
దినవలసివచ్చినను క్రమముగా ఆహారము పుచ్చుకొనవలసిన
సంఖ్య తగ్గుటయే గాక ఆహారపదార్థములోని అనేకత్వము
తగ్గి క్రమముగా ఏకాహారములోనికి వచ్చి యట్టి ఆహారము
నే నిలుపుకొనఁదగు సామర్థ్యము కలుగును. ప్రారంభించునపు
డు కాయధాన్యములు కూరలు, పండ్లు కొబ్బరి మొదలగు చ
మురు గింజలు ఆహారపదార్థములో నైనన్నియు నుంచుకొని

మనోనిబ్బరము దృఢనిశ్చయముతో కొంతకాలము జరిగినపిదప అభ్యాసము వెంబడి కొబ్బరికాయతిని జీవింపవచ్చును. ఇట్లుచేయ గలిగినప్పుడుజీవితము అతిశ్లిష్టము సౌఖ్యముగా నుండును. కొబ్బరికాయయందు శరీరమునకు గావలసిన పోషణ పదార్థము లన్నిటిని భగవంతుడిమిడ్చియున్నాడు కాని కేవలము కొబ్బరితోనే ప్రారంభము చేసిన చేయవచ్చును గాని శరీరములో చాల మార్పులుభేదములు వచ్చుట జ్వరము రక్తవిరేచనములు కలుగుట, చిక్కుట మొదలైనవి కలుగవచ్చును. ఇందుచేభయపడి సామాన్య జనులు అవలంబింపలేకపోవుచున్నారు.

ఇదివఱకపక్వాహారము తినువారు, మంచిదని బోధించువారు, యేదో యొకజాతిపండ్లను కొన్నిచముడుగల పండ్లను చెప్పియుండుటచే శరీరములోని జీర్ణకోశములోని నరములు క్రొత్తగా మార్చిన అపక్వాహారములోని పోషణపదార్థము నాకర్షించి శరీరమునకిచ్చి పోషించలేకపోవుటచే చిక్కిపోవుట తటస్థించినది. ఇదివఱలో ధాన్యమును అపక్వముగా తినుటను గురించి తెలుపబడి యుండలేదు. ధాన్యములు కంకులలోని గింజలు, సహజమగుపాలు, నీరుతో కూడియున్నపుడు మెత్తగాయుండును. తిరిగి యిట్లు ముదరగా పండించి గాదులలో నిలువచేసిన కఠినమైన ధాన్యపుగింజలను కంకులలో గింజలవలె మెత్తజేయుటకు నానబెట్టిన మెత్తనగును. అటుపిమ్మట తినుటకు వండినగింజలవలెనేమృదువుగానుండి నమలుటకు వీలగును. ఇట్లు ధాన్యములుతినుటకు వీలు కల్పించుటవలన వంటపదార్థములోని

గింజలేయుండుటచే మానవుని కాకలిదీరి కడుపునిండుటవలనను పోషణపదార్థముసమానముగాగింజలలోనుండి పచ్చివిగా యుండుటచే జీవత్వముతో స్రవించి పుష్టికలిగియుండ త్వరగా జీర్ణమౌటచే వ్యాధిలేకుండును. గింజలు పచ్చివి ఆహారములో చేర్చుటచే నాహారపు ఖర్చు తగ్గిపోవుచున్నది. ఈవిషయమాదాయశాస్త్రజ్ఞులు గ్రహించి జనులకు నపక్వాహారమునందలి యాదాయమును గుఱించి చక్కగా ప్రబోధముచేయుభారము వహించవలసి యుండును. గంజి, అన్నము, తిను కూలివాడు అపక్వాహారములో నానవేసిన ధాన్యములు పప్పుజాతులగింజలతో తృప్తిపొందును. వండనిదోసకాయ,ఆనపకాయ, బీరకాయ చుక్కకూర, మొదలగు చవకపదార్థములతో జీవింపగలుగుచున్నాడు. ఫలములను దినుటతోపచ్చిఆహారముకుమిగుల వ్యయమగునను నిందతప్పిపోయి పేదవారికి సౌకర్యమేర్పడినది పచ్చికూరలు ఆకుపచ్చని పండ్లనిసైతము శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు.పండ్లనువాడుచోట పచ్చికూరగాయలను పండ్లకు బదులుగావాడవచ్చును.

వండిన ఆహారము మెత్తగా నుండుటచే విస్తారముగా అనగా ఒక ముద్దను ముప్పది రెండుమార్లకు తక్కువగా నమలకుండ మింగకూడదని, చేతనైనంత వఱకు నమలి ఆహారము నోటిలోనిసైరె దానంతటది మ్రింగుటకు ప్రయత్నములేకనే గొంతులో జారిపోవువఱకు నమ్లుచుండుమని డాక్టరు ఫ్లెక్చెరు గారు (ఫ్లెక్చెరైజేషన్) అను గ్రంథములో వ్రాసిన అంశములు

వండిన ఆహారమునకు జెందిన యితరాంశములతో పాటు అప
క్వాహారమునకు చెల్లనట్టే చెల్లనేరవు. ఎందువల్లననగా అప
క్వాహారము నమలక మ్రింగు టెప్పుడును తటస్థింపదు. దీనికి దృ
ష్టాంతరము సృష్టియే చెప్పుచున్నది. అపక్వాహారము పొట్టు
తోను సహజరసములతోను కూడి యుండును గనుకను పేగు
లకంటుకొనక మలవిసర్జనముచేయు పెద్దప్రేగులయందు నిలువ
యుండక పూర్ణముగా బహిష్కారమగును. మలవిసర్జనములో
ప్రేగులయందు నిలువ లేనపుడు వ్యాధుల కాధారముండదు.
పాకము చాయకుండుటచే స్వభావసిద్ధముగా నాహారపదార్థము
లయందుండు రసములు నీటివలన వానిని భుజించు నపుడు చల్ల
గాను సుఖముగాను నుండును. అపక్వాహారము యొక్క సుగు
ణములు దానిని భుజించుటవలన గలుగుసౌఖ్యము, ఆనందము,
లాభము పైకి కనపడినన్ని వ్రాసియున్నను యెవరియనుభవ
మునుబట్టి వారు గ్రహించ దగిన విషయము కావున నింతటి
తో నావిషయము నాపి పైన నుదహరించిన విషయములను
సారాంశా పూర్వకముగ జ్ఞాపకార్థము విడదీసి వ్రాయు
చున్నాము.

ఆహారము యొక్క ఉద్దేశ్యము.

ఆకలితీరుట, బలముగాను దృప్తిగాను నుండుట, ఇట్టివ
న్నియును నపక్వాహార సముదాయమున కుండుటయే గాక
వ్యాధి యున్న యెడల దివ్యౌషధమువలె దానిని బోగొట్టి యా

రోగ్యము లోనికి దెచ్చు సామర్థ్యము నారోగ్యవంతుల ఆరో
గ్యము పోనీయక కాపాడి చిదానందముగా నుంచు సామ
ర్థ్యము కలదు.

ఆహార వస్తు సముదాయములో ముఖ్యముగా నొక
ప్రధానమగు కాయధాన్యము, పప్పుజాతి ధాన్యము, లేతకూ
రలు, రసముగల ఫలములు, చమురుగల కొబ్బరి, వేరుశెనగ,
జీడిమామిడి, బాదం, పిస్తా, అక్రోటు, సారపప్పు, మొదలగు
జాతులు ప్రారంభ దశలో నుంచుకొనవలయును. పరీక్షగా పరి
శీలింప కోరిక గలవారు క్రమేణ ఆసముదాయములోని యొక్కొ
క్క పదార్థమును మాని శరీరమునకు గావలసిన అన్ని పదా
ర్థములు యిమిడియుండు కొబ్బరికాయ మొదలగు నేకాహార
పదార్థములను భుజించి క్లుప్తజీవనము, తమలాభము ఆనందము
కొఱకు తోడి మానవులకు మార్గము చూపుటకు వీలగును.
రోగులు మొదట రసము గల పదార్థములతో నారంభించి
జీర్ణాభివృద్ధి ననుసరించి ఘనపదార్థములను జేర్చుకొన వలసి
యుండును. ఈవిషయము పూర్తిగా రాబోవు అధ్యాయములో
పూర్ణముగా వివరింపబడును.

ఈయాహారము నొంటరిగా పరదేశమందు జీవించవలసి
వచ్చి యితరులయింట భుజింప నిష్టములేని వారికిని దరిద్రు
లను స్వగృహములను వదలి విద్యాసంస్థలందుండు విద్యార్థులు
పూటకూటి యిండ్ల భోజనము చేయునవసరము లేకుండ క్లుప్తజీ
వనము చేయుటకును మార్గస్థులగు శిష్టాచార సంపన్నులగు

వేదాధ్యయన పరాయణులగు నాచారవంతులకును, బ్రహ్మచారులకును, ప్రపంచముతో సంబంధము లేని సన్యాసులు, బైరాగులు, వితంతువులకు, విస్తార మనుకూలముగా నుండి తొట్రుపాటును దగ్గించి నిర్మలమైన ఆత్మశాంతిని గలిగించును. ఈ ఆహారము జాతికుల మత భేదములు లేక సమస్తజాతులవారు దృష్టిదోషము మడి, పాటింప నక్కరలేక యొకటి యెదుట నొకరు గొప్ప సమావేశములందు కాంగ్రెస్సు సంస్థలనంటి సంస్థలందు భుజింప వచ్చును. ఎన్ని దేశములు తిరిగినను యెన్ని క్రొత్తస్థలముల నీరు ద్రావినను, శరీర మారోగ్యముగానే యుండును. వ్యాధి గాని యధమము పడిశెము గాని పట్టజాలదు. ఇట్టి యాహార మలవడిన తరువాత పక్వ పదార్థములందలిరుచి, వాంఛ, తగ్గిపోవును. కొంత కాలము గడచిన పిమ్మట పక్వాహారము స్నేహితులయొక్కయు బంధుగుల యొక్కయు బలవంతము వలన భుజింపవలసి వచ్చినను పక్వాహారములో నపక్వాహారములోనివంటి సహజమైన సత్తువ, రుచిని, పుష్టిని కలిగి యుండదు గావున భోజనానంతరము తిరిగి కడుపు వెలితిగా యుండుటవలన అపక్వాహారముకొద్దిగా నైననుతిని సంతృప్తుడు కావలసియుండును.

అపక్వాహారమును గురించి వ్రాయదగిన విషయము మఱియొకటి కలదు. జనసామాన్యములో పక్వాహారము భుజింపకున్న సంతానాభివృద్ధి శరీరసామర్థ్య ముండదనియు, వీర్యవృద్ధి నశియించుననియు నభిప్రాయము కలదు. ఇది వట్టిపొర

బాటు. సృష్టిలో నితర జంతువులు అపక్వముగా నాహారమును భుజించుచు నమోఘమై యధికమగు వీర్యములు గలిగి పెక్కుసంతానమును బడయుచుండుట మనముచూచుచున్నాము. పక్వాహారమును భుజించిన మానవులలోనే వీర్యమమోఘము కాకుండుటచే స్త్రీపురుషులకూడిక వ్యర్థమగుచున్నదికాని యితర జంతువులలో పురుషజంతువుకూడికమాత్రమున స్త్రీజాతి గర్భముధరియించుచున్నది. కావున మానవజాతి తిరిగి యపక్వాహారమలవాటు చేసికొనినచో నితరజంతువులకు గల సామర్థ్యము, అమోఘత్వము, సంతానవిషయములో గలుగుటయేగాక తేజోబలపరాక్రమసంతతికూడ లభింపగలదు. దీనికి సంబంధించి యే బర్త్‌కంట్రోలు, అనగా అధికసంతానముకూడదని చెప్పు వాదము ఖండింప బడుచున్నది.

సృష్టిని పరిశీలించినచో నేజంతువు కాని యేగింజ కాని తనస్వజాతి యధికముగా వృద్ధిచేయు నుద్దేశ్యమే యీశ్వరసృష్టిలో ముఖ్యోద్దేశ్యమని కానబడుచున్నది. ఒక్కగింజ భూమిలో వేసిన కోటి గుణితముగా కుంచెడు గింజలు పండుచున్నవి. పిల్లులు, కుక్కలు, పందులు, పాములు, పక్షులు సంవత్సరములో రెండుమూడుమారులును ఒక్కొక్కసారి యనేకమంది పిల్లలను కనిపెంచుచున్నవి. కాని మనుజుడుమాత్రము తనకొకనికి యిద్దరు పిల్లలు పుట్టిన భయపడి బెంగబెట్టుకొనుచున్నాడు. దీనికి కారణము తా నార్జించిన ద్రవ్యము వృద్ధిపొందుచున్న కుటుంబమునకు చాలదనియే. కాని యిట్టి దారిద్ర్యభయముచే

నీశ్వరోద్దేశమునకు భిన్నముగా సంతానమును కలుగకుండచేసి
కొనుటకును తగ్గించుకొనుటకును అనేక ఘోర నీచకర్మలను
ప్రబోధించు గ్రంథములు, విద్యాధికులు గలరు. ఇట్టివి యీశ్వ
రధిక్కారముచేయు నాస్తికవాదములలో చేరును. సంతానము
పెక్కుగా నుండకూడదని చెప్పువారిలో వయస్సు గడచినకాల
ది నీరసవంతమగు సంతానము కలుగునని జనులను భయపెట్టు
చున్నారు. ఇదియంతయు వట్టి అబద్ధము. భ్రమ. ఇట్టిదారిద్ర్య
ము, యిట్టిభ్రమ అపక్వాహారము సేవించినచో నశించి సృష్టి
లో నితరజంతువులు వృద్ధదశలో నుండినను బలమైన సంతాన
మును పొంది తృప్తిగాను పుష్టిగాను చురుకుగాను నున్నట్లు
గానే మనుజుడు సహా బలమైన సంతానము నధికముగా గని
దారిద్ర్యము లేక తృప్తిగాను సంతుష్టిగాను నుండును. వీర్యలో
పమునకును, దారిద్ర్యమునకును, పక్వాహారములోని లోపము
దోషముకాని మఱియొకటి కాదు. ఇట్టిలోపమును సవరించు
కొని సత్సంతానము పెక్కుగాబడసి సుఖింపలేక దారిద్ర్యభ
యమునకు బలహీనమైన వీర్యమునకు భయపడి సంతానము
పాడుచేసుకొను టీశ్వరోద్దేశ్యము కాదు. అపక్వాహారమువలన
వీర్యమునందలి సర్వలోపంబులును నశించి బలమైనసంతతి కలు
గును. విస్తారసంతానమును కను పశువులు జంతువులు పిల్లలకు
సామర్థ్యము కలుగువఱకు తల్లులు వానికిపాలిచ్చి పెంచును.
మృదుద్రవాహారమవసరము లేనిస్థితి వచ్చినాటంతటనితరముగా
వలసినఘనమగు నాహారమును సంపాదించుకొనదగిన సామర్థ్య

ము కలిగినవెంటనే పిల్లలు తల్లులను వదలి వాటంతటవి స్వే
చ్ఛగా విహరించుచుండును. ఇట్టిస్థితి మనుజుల కపక్వాహారపద్ధ
తి యలవడినవెంటనే మనుజులలో బాలురకుగూడ నిట్టిసామ
ర్థ్యము కలుగును. దీనికితోడు వ్యవసాయవృత్తి, తత్సంబంధ
మగు పంటలు పండించుట, తోటలు పెంచుట, గోవులనుగా
చుట, మొదలగు ప్రత్యక్షవ్యాపారము బుద్ధిబలమవసరములేక
నే నిత్యకృత్యముగా నవలంబించుట వలన సామర్థ్యముతోను
నేర్పుతోను జీవనముచేయుట కలవడందగు వృత్తులను బాలుర
కువృద్ధులుచూపించినచో దారిద్ర్యమునశించితృప్తితో అధికముగా
సంగ్రహముచాయ గలుగు ధాన్యములు ఫలములుగృహములం
దు సేకరింపగలుగుదురు. ప్రాణాయామము, వజ్రోలీముద్ర
మొదలగు సాధనములచే వీర్యస్ఖలితమధోముఖముగ బో
కుండ నూర్ధ్వముఖమున నోజస్సుగా పరిణామింప జేయగలుగు
సామర్థ్యము లభించును. ఇట్టి సామర్థ్యమువలన మనుజుడు, శ్రీ
కృష్ణుడష్టభార్యలతో పదహారువేలమంది గోపికలతోను సంసా
రము చేసి సంతోషముపెట్టినట్లును ఒకపోతుజంతువు వొకమంద
నంతను తృప్తిపఱచి సంతానమును బడయించు చున్నట్లును
పురాణములవలనను సృష్టిలోను కనబడుచుండు విధముననే
మనుజునకు సామర్థ్యము కలుగును. ఇట్లువ్రాయుటచే వ్యభిచా
రవృత్తిని హెచ్చరించుట మా యభిప్రాయమని పాఠకులుతప్పు
గా నర్థము చేసికొనకుందురుగాక. స్వస్త్రీయందట్టి సామర్థ్య
ముతో మెలగిన స్త్రీపురుషుల కన్యోన్యసౌఖ్యప్రేమ లభివృద్ధి

నొందుచు బలమగు పెక్కుసంతానము కలిగినను దారిద్ర్యభయము లేకుందురు. దీనిని బట్టి వజ్రోలీముద్రసాధన, ప్రాణాయామ ప్రక్రియలు, అవశ్యము ప్రతి మనుజుడును అభ్యసించి క్షేమము నొందుదురనియు నిట్టి శిక్షలు పొందుటకేర్పరుపబడిన పూనాబొంబాయిమధ్యనుండు "లోనోవాలా" ఆశ్రమము, పశ్చిమగోదావరిజిల్లా నరసాపురము తాలూకాలో ఏనుగవానిలంక యందు స్థాపింపబడిన కృష్ణరాజయోగీంద్రుల "హఠయోగాశ్రమము" విజయవాడ (బెజవాడ) లో స్థాపించిన ప్రకృతిప్రతికాధారభూతులగు రంగావధూతగారిచే స్థాపింపబడిన ప్రడమటిలంకలోని ఆశ్రమము, తూర్పుగోదావరిజిల్లా రాజమహేంద్రవరమందుండు జలసూర్యకిరణ ప్రకృతి చికిత్సారోగ్య జ్ఞానాశ్రమము కాశీ, హరిద్వారము, కేదారము, మానససరోవరము మొదలగు స్థలములందు పరిశ్రమచేసిన వారికి తెలిసినన్ని సంగతులు గ్రహించి జనులు తమతంట తా మభ్యసించి సుఖించెదరుగాక. ఇట్టిసాధనముల కపక్వాహారమే ముఖ్యప్రత్యక్షసోపానమై యున్నదని విశ్వసించుచున్నాము.

వేదాంతు లపక్వాహారము చక్కని శాంతము, ఆనందము, కలిగించునని చెప్పుదురు. కావున నూతన అపక్వాహార సమ్మేళనములోని పదార్థములు నమలి భుజించుచున్న కాలమందీశ్వరునికి గల నిర్గుణత్వము, రూపరాహిత్యము, సత్వము తినువారికి వ్రాయుటకు చెప్పుటకు వీలు గాని విధముగా పొడకట్టుచుండును. ఈయంశము నిదానముగా పరిశీలనా స్వభావ

ముతో భుజించువారికి తెలియగలదు. అపక్వాహారము వలన జ్ఞానము గల ప్రజలయందు సహజమైన బలపరాక్రమ పౌరుషములు సృష్టిలో నితర జంతువులకున్నట్లే యుండి న్యాయప్రవర్తనమందే యుండుటకు దోడ్పడును.

అనేకవిధములుగా కాయ ధాన్యములు, పప్పుపదార్థములు, లేతకూరలు సారవంతమై చెట్లనుండి దొరగా యుండగా కోయబడిన ఫలములను కాలహరణము లేకుండుటచే పూర్ణమైన జీవతత్వము గలిగి యుండునట్టుగా చమురుగల కొబ్బరి మొదలగు పదార్థములతో తినుటకు వీలగునని సామాన్యముగా వ్రాయబడి యున్నది. పాఠకులకు గ్రంథకర్త యేమి తినుచున్నాడో తెలిసికొన వలెనని కుతూహల ముండక మానదు. కావున మావిధాన మీక్రింద దెలుపబడి యున్నది. మూడు పిడికెడులు గోధుమలు, పిడికెడు సెనగలు, గాని పెసలుగాని బటానీలు గాని రాళ్ళు చెత్త తీసి నీటిలో నొకరాత్రి నానిన తరువాత వాడవేసి మెత్తనైన తరువాత కొబ్బరిముక్కలతో గాని తక్కిన చమురు, పప్పుజాతులతో గాని పొట్లకాయ, ఆనపకాయ, బీరకాయ, గుమ్మడికాయ, దోసకాయ మొదలగు కాయ కూరలతోను చుక్కకూర, గోంగూర, బచ్చలి, చింతచిగురు, వెన్నవెదురు, తోటకూర మొదలగు ఆకుకూరలతోను, అరటి నారింజ నిమ్మ మొదలగు పండ్లతోను భుజించి తృప్తి కలిగి యానందపడు చున్నాము.

పశుసహాయము లేనిదే పెరుగుచేయు విధానము.

నారింజ, నిమ్మ, దబ్బ మొదలగు పుల్లనిపండ్లను అడ్డముగా రెండు పక్షములుగా తరిగి యాడిప్పలలోని రసమును కిలమూరని గిన్నెలో పిండి గింజలు తీసివేసి అరటిపండ్లు పిసికిన పెరుగువలె తియ్యగాను పుల్లగాను గట్టి గట్టిగాను పల్చ పల్చగాను కన్నులకగపడుట, నాలుకకు రుచించుట మొదలగు స్వభావములు కలిగి భుజించిన తరువాత పెరుగు కలగజేసిన తృప్తి వంటి తృప్తిని కలుగఁజేయును కడుపు నిండును.

ద్వితీయాధ్యాయములోని అంశములు.

1. అగ్నిస్పర్శఅయిన వెంటనే జీవపదార్థము నిర్జీవమగును.
2. నిర్జీవపదార్థము కుళ్లును.
3. కుళ్లిన పదార్థము బుర బుర లాడి పొంగును. దీనికే మండమని పేరు.
4. మండము అన్యపదార్థ భారమునకు గారణము.
5. అన్యపదార్థము వ్యాధికి మూలము. (కావున వ్యాధికి అగ్నిస్పర్శ అనగా వంట కారణమగుచున్నది)
6. వ్యాధివలన మనుజుని దేహబలము మనోబలము తగ్గుచున్నది.
7. దేహబలము మనోబలము తిరిగి కలుగఁజేసి కొనుటలో మనుజునకు తొట్రుపాటు పుట్టుచున్నది.
8. ఇట్టి తొట్రుపాటులో ధన వ్యయము భగవంతుని మఱచుట, ఆనందము నశించుట, ఆశ గలుగుట తటస్థించుచున్నవి.

9. పై వాటివలన పాపము గలుగుచున్నది.
10. పాపమువలన మనుజునకు జన్మరాహిత్యము, భగవంతుని సమీపించి యైక్యమగుట పోయి, జన్మపరంపరలు కలిగి భగవంతునికి దూరమగుట తటస్థించుచున్నది.

ఇంతకు పూర్వము వంట వ్యాధికిఁ గారణమని తెలుపఁబడినది. వ్యాధికిఁ బాపమునకు వంటయే కారణమని వ్యక్తపడినది. వంట యక్కఱలేక కేవలము అపక్వ పదార్థమువలన ఆరోగ్యవంతులు సుఖముగాను ఆరోగ్యముగాను జీవింపగలిగినను జనులలో అధిక సంఖ్యాకులు ప్రాత పద్ధతి అనారోగ్యకరమై ఆయుర్దాయమును క్షీణింపఁజేయునదైనను అలవాటుపడిన రుచులను వీడి క్రొత్త రుచులను చవిచూడనొల్లక నూతనాపక్వాహార స్వీకారము ప్రారంభింపనొల్లరు గాని వ్యాధిగ్రస్తులైనను, చికిత్సాకాలముననైనను చికిత్సతోపాటు అపక్వాహారమును పథ్యముగా నిడికొని శీఘ్రముగా ఆరోగ్యవంతులై సుఖింపఁగోరుచున్నారు. ఆహారసమ్మేళనమున శరీరమునందలి సర్వసూక్ష్మాంతరాళములు సైతము పోషింపగల ద్రవ్యములు గలిగియున్నవి. ఆహార మవలంబింపక లోటు ఆరోపించుట వారి మనోదౌర్బల్యమే కాని ఆహార లోపము కాదు.

ఆరోగ్యవంతుని యాహారవిషయము పూర్తిచేయక పూ

ర్వము అంతమునతలవెంట్రుకల విషయమయి తెలిపిన సకలజను
లకునాశ్చర్యముకలుగక మానదు.

తెల్లని తలవెంట్రుకలు నల్లబడుట.

అపక్వాహారముతో నయిదు సంవత్సరములు పశుసంబధ
మైన అనగా గోవుయొక్క గాని మేకయొక్కగాని గేదెయొ
క్కగాని పాలు, పెరుగు, వెన్న, నేయి మొదలగు ద్రవ్యము
లేమాత్రమును వాడక మనుజుడు జీవించినచో వయోభేదము
లేక తెల్లని వెంట్రుకలు నల్లగా మారును. ఇట్టి ప్రత్యక్షనిదర్శ
నము సర్ బిరుదాంకితులును న్యాయమూర్తులునగు వేపా రామే
శం పంతులుగారి తలచూచిన తెలియక మానదు. వారు గ్రంధ
కర్తలమగు మావంటి యనేకులతో ముచ్చటించిరి. ఇదిమేము
ప్రత్యక్షముగా కని యెరిగిన విషయమై యున్నది.

ఇంతవఱకు ఆరోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము పూర్తి
చేసి రాబోవు నధ్యాయమున రోగుల ఆహారనియమమునుగూ
ర్చివిచారణ ప్రారంభింపబడును.

ఇది ద్వితీయాధ్యాయము.



తృతీయాధ్యాయము.



—రోగుల ఆహారనిర్ణయము.—

ఇంతవఱ కారోగ్యవంతుల యాహారవిషయము, సదా
రోగ్యము గానుండ దగువిషయములు తెలుపబడినవి. ప్రస్తుత
మువ్యాధిగ్రస్తుల విషయవిమర్శన నిలచియున్నది.

ప్రపంచమం దెల్లశాస్త్రములు విస్తారముగా వ్యాధిగ్ర
స్తులగురించియు, వ్యాధులను కుదుర్చుటను గుఱించియు వ్రా
యబడియున్నవి. ఒకమనుజునకొక మనుజుడు చికిత్స చేయుట
మానవజాతిలో కలదుగాని సృష్టిలో తదితరజంతుజాలముల
యందొక ప్రాణికి మఱియొకప్రాణి ధన్వంతరి యగుట కానరా
కున్నది. ఇట్టి యవసరములు జంతుజాలములో కానరాకున్న
వి. ఎందుచేననగా, సృష్టిలో దొరకు నాహారమును మార్చక
తినుటవలననే యారోగ్యముగా పుట్టి యారోగ్యముగా పెరిగి
చనిపోవునప్పుడు సహితము (అనగా, లయకాలమందు) మను
జులలోని మరణబాధలవంటి మరణబాధలకు లోనుగాక సహజ
ముగా చెట్టునుండి ఆకుగాని పండుగాని పండినపుడు దానంతట
ది సహజముగా రాలిపోవునచందమున ప్రాణములు విడిచి
మరణించుచున్నవి. ఇట్టిస్థితి అనగా అనాయాసమరణము
దైన్యము లేనిజీవనము మనుజుడు కోరిన దో ప్రారంభమునుం

డియు నీశ్వరోద్దేశప్రకారము ప్రకృతిసూత్రముల ననుసరించి యపక్వాహారమునే సేవింపుచుండవలయును.

ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలకు పూర్వమందు చికిత్సాగ్రంథములన్నియు వ్యాధుల నణచివేయుటకు ప్రయత్నించియున్నవి. అందుచేతనే యొకవ్యాధికి నౌషధ మిచ్చి వ్యాధిపోగొట్టబడినపుడు శరీరములో మఱియొక వ్యాధిగా మాఱి కనబడుచుండుట తటస్థపడుచుండెడిది. ఇట్టిలోటు శరీరములో నొకభాగమునకొకభాగము సంబంధము లేక విడి విడిగాను స్వతంత్ర ప్రత్యేకభాగములవలెను యావత్తుశరీరమునకు సంబంధములేనట్లుగా విచారించు నట్లూహించుటచే కలిగినది. తలనొప్పి కలిగిన యెడల తలశరీరములోని యొక్కభాగమే యని తలంచి తలకున్నవ్యాధి యావత్తుశరీరమునకు కలదని యూహించి శరీరమునకంతకును చికిత్స యొనరింపక నొకతలకుమాత్రము చికిత్స (అనగా శొంఠిగంధము, అమృతాంజనము, ఓరియంటల్ బామ్ మొదలగు లేపనములు) చేయుట (ప్రస్తుతమాచరణలోనుండు వైద్యశాస్త్రములు బోధించుచున్నవి. ఈశాస్త్రముల యందలిబోధ రూఢికాదని రోగాద్వైత సిద్ధాంతము కనిపెట్టిన, శ్రీ, లూయీకూనేగారు వారి అభినవ చికిత్సాగ్రంథ మందు సవిస్తరముగా తెలిపియున్నారు. తిరిగి ఆవిషయములనే వ్రాయుట పునరుక్తి యగును.

—ఆచరణలోనుండు మూలికాచికిత్సలు, ప్రకృతిచికిత్సలయందలి లోటుపాటుల విమర్శనము—

—లూయీ కూనేగారి చికిత్సాక్రమమువిమర్శ—

ప్రథమములో శ్రీలూయీ కూనేగారి పద్ధతి యారోగ్యవంతుల ఆహారవిషయము చెప్పకపోవుటచే లోటుగాయున్నదని తెలిపియున్నాము. ప్రస్తుతము రోగులచికిత్సావిషయములో సహితము యితరచికిత్సాపద్ధతులకన్న చాలవఱకు శ్రేష్ఠముగా నున్నను లోటులేక నిర్దుష్టముగా నుండుటలేదు. అందుచేతనే శ్రీకూనేగారు వారి శాస్త్రప్రకార మారోగ్యవంతులు సహితము వ్యాధిగ్రస్తులు కాకుండుటకైదు నిమిషములైనను వారి చికిత్సాక్రమ మాచరించుచుండవలెననే మొదలగు నసందిగ్ధ సంగతులు వ్రాసియున్నారు. ఆరోగ్యవంతుడు రోగస్తుడు కాకుండుటకు వారిచికిత్సాక్రమము (ప్రకృతిలో నితరజంతువులకు లేనివిధానము) చేయుటకన్న వానివలె నాహారము సరిచేసికొనిన నారోగ్యవంతుడు గానే యుండును. ప్రాణశక్తి పూర్తిగా నశించి ఆయుఃక్షీణమైనరోగికి యేచికిత్సయు పనికిరాదుగాని చికిత్సాపద్ధతి మాత్ర మేవిషయములోను లోపములేక నిర్దుష్టముగా నుండవలెను.

శ్రీలూయీ కూనేగారి చికిత్సాపద్ధతిలో రెండుముఖ్యమగు లోటులు కనుపించుచున్నవి. (1) వీరి చికిత్సాపద్ధతి శరీరముయొక్క పైభాగము (అనగా చర్మమునకే) చెప్పబడి

యుండుట. (2) వీరు ప్రత్యేకము పదార్థనిర్గమమును (ఎలిమినేషన్) గురించియే నొక్కి చెప్పియుండి శరీరపుష్టి, పోషణను గురించి కేవలము నిరాధారముగాను సంశయాస్పదముగాను వదలివేయుటయే. ఇట్టిసంశయము గ్రంథకర్తకుండుటచేతనే ఆచికిత్సాపద్ధతి నవలంబించినవారు దృఢకాయులైనను సన్నగిల్లిపోవుచున్నారు. చికిత్సాపద్ధతి లోపరహితమైనయెడల వ్యాధిగ్రస్తులకు చికిత్సానంతరము రోగవిముక్తియగుట, పుష్టిగలుగుట ఈరెండువ్యాపారములు జరిగి పూర్వమువలెనే యథాప్రకారబలరూపములతో కనబడవలెను. వ్యాధివలన చిక్కుట, రూపుమారుట కలగవచ్చును గాని వ్యాధి కుదురుచుండగానే దినదినము కళహెచ్చి కుదిరినపిదప రోగి పూర్వారోగ్యముతోను సత్తువతోను మెలగవలెను. వ్యాధి కుదురుటతోపాటు బలము చేరుచుండవలెను. జలచికిత్సావిధానము చేయునంత కాలము రోగి బలహీనతగాను చిక్కిపోయిన కాయముతోను కనబడుచుండును. ఒకఅంగుళము వ్యాధి శరీరమునుండి తొలగినచో నాస్థలమునందొక అంగుళము పూర్వమువలె శుద్ధసత్తువతోను, రక్తముతోను నిండుచుండవలెను. ఇట్లు జరిగినపుడే రోగానంతరము రోగి వాడక యథాప్రకారము కనబడుచుండును.

శ్రీలూయీ కూనేగారి చికిత్సాపద్ధతి శరీరములోనంతరాళభాగములకు గాక కేవలము పొత్తికడుపుపైని కప్పబడి

యుండు చర్మమును చల్లనినీటిలోముంచి రుద్దుచుండుటవలనను లింగాగ్రభాగమును చల్లనినీటిలో కొంచెముగాను నెమ్మదిగాను రాపిడితో తుడుచుచుండుటచేతను బాష్పస్నానము, అనగా ఆవిరి, మొండ, శరీరమందలి పైభాగమున నున్న చర్మమునకు సోకించుటవలన చర్మమునకే చికిత్సలని వ్రాయుటకు గారణమైనది. ఆతపస్నానము ఎండలో పచ్చని తామరాకులు గాని అరటాకులు గాని కప్పుకొని పరుండుటవలన చమటపట్టువిధానమున కాతపస్నానమని శ్రీలూయీకూనేగారు అభినవ చికిత్సాగ్రంథములో తెలుపుదు చేసియున్నారు. ఇట్టివి పైచికిత్సలగుటచేత వెన్నుపామునకు, మెదడునకు చల్లదనము, మార్పులు తక్షణము తగిలి తెలుపుడగుటకు దగ్గిరమార్గముగుండా వ్యాపించక దూరముగాను చుట్టమార్గమునుగాను చేరుచున్నవి.

That is Louis Kuhing's system attempts to stimulate the cerebro-spinal axis (The central Nervous system) by reflex action and not by the direct action of nerves.

—మూలికాచికిత్సాపద్ధతులు—

ఈవిషయములో నౌషధచికిత్సాపద్ధతులు ఔషధములను కడుపులోనికి వాడుటవలన కడుపునందు జీర్ణకోశమందలి అంతర్భాగము నందుండు మృదువగు పలుచని మెఱయుచుం

డు చర్మము (మ్యూకస్ మెంబ్రేన్) లోని నరములకు, వెన్ను
పామునకు, మెదడునకును శరీరముపైభాగమునందు కప్పబడియుండు
చర్మముకన్న నంతరాళమందుండుటచేతను సూక్ష్మనరములతో
గూడి పలుచనై, మృదువై సుకుమారముగా నుండుటవలన
సమీపసంబంధ మున్నది గాని ఔషధచికిత్సాపద్ధతులలో శరీ
రమున కాహారముకాని రసవిషగంధక పాషాణాదులు వాడుట
వలన రోగమణచి వేయబడి కాళికమైడాగియుండుట, నిర్గమ
నము కాకయుండుటకు కారణము లేర్పడి మంచిగుణములు,
శాశ్వతమైన ఆరోగ్యము కలుగుటలేదు. రోగములను సమీప
మార్గముద్వారా కుదుర్చుటకు చేసిన ప్రయత్నము అనగా
ఔషధములను జీర్ణకోశములో ప్రవేశపెట్టి రక్తనాళములద్వారా
శరీరమంతటను నరములకును వ్యాపింపచేయు ప్రయత్నమొప్పు
కొనదగిన దేయైనను యీపద్ధతులలోని రసవిషగంధకపాషాణాది
మూలికలు చేయు హానివలన ఆయొప్పుకొనదగిన విషయము
పాడౌటచేత ఖండింపబడిపోవుచున్నది. కావున నిట్టి లోటును
తొలగించు మార్గము కనిపెట్ట నవసరము కలుగుచున్నది.
స్టిమ్యులేషన్ అనగా నరముల కుద్రేకము కలిగించుటలో
మూలికాచికిత్స అంతర్భాగములోను శ్రీలూయీకూనేగారి
చికిత్సా క్రమముపై నుండి చేయునదియునై యున్నది. రెండు
పద్ధతుల ప్రకారము చికిత్సను చేయుటలోను రోగములు కుదు
ర్చుటలోను ఉద్రేకము కలిగించుటవలన రోగపదార్థమును బహి
ష్కరింపజేయుటలో సమానోద్దేశములు కలిగి యున్నవి.

పన్నెండు టిస్యూసాల్ట్సు అనే చికిత్సా పద్ధతి అనగా
శరీరములో 12 రకముల ఉప్పు లుండుననియు నందులో నేవిధ
మైన ఉప్పును గాని లోటు వచ్చినప్పుడు వ్యాధి కలుగుననియు
నాచికిత్సాపద్ధతి కనిపెట్టిన గ్రంథకర్త వ్రాసియున్నాడు. ఈ
గ్రంథకర్త యెంతవఱకు చెప్పినను శరీరములో పడవేయుటను
గురించియే (సప్లై) బోధించియున్నాడు గాని శరీరమునుండి
వ్యాధిని నిర్గమింప జేయుటను గురించి చెప్పియుండలేదు. అందు
చే నిట్టిలోటును పూర్తి చేసికొని మఱియొక విధానమును కను
గొనవలసిన అవసరము కలుగుచున్నది.

సూర్యకిరణ చికిత్సా పద్ధతిని గనిపెట్టిన డాక్టర్ ఈ, డీ,
బాబిట్టుగారు కూడ శరీరములో సూర్యకాంతిలోని సప్తవర్ణముల
లో నొకవర్ణము గాని మఱికొన్ని రంగులు కాని లోటు వచ్చి
నప్పుడు వ్యాధి కలుగుననియు నట్టిరంగును గాని రంగులను
గాని సూర్యతేజస్సునుండి శరీరము లోనికి ప్రవేశపెట్టినపుడు
వ్యాధి కుదురుననియు వ్రాసియున్నారు. అనగా వీరు కూడా
సప్లయి సూర్యకాంతిలోని రంగులను ప్రవేశింప జేయుటలో నే
బోధించియున్నారు. ఇట్లు సూర్యుని తేజస్సు శరీరమునకు సోకి
నపుడు శరీరమునకు చెమట పట్టుట వలన రోగ పదార్థము
కొంతవరకు చెమట ద్వారా వెలుపలకు వెడలగొట్ట బడు
చున్నది. కాని పూర్తియైన నిర్గమన విధానమును గురించి యా
లోచన చేయవలసి యున్నది. కావున వ్యాధి నణచి వేయు

టకు ప్రయత్నించు చికిత్సా పద్ధతుల వారి క్రమము అనగా మూలికా చికిత్సా విధానము, వ్యాధిని తొలగించుటకు ప్రయత్నము చేయు లూయీకూనే గారి నిర్గమన పద్ధతి కొన్ని ఘనపదార్థములు అనగా 12 ఉప్పుల చికిత్స, సూర్యకాంతిలోని రంగులను శరీరములోనికి ప్రవేశపెట్టవలెనన్న వారి సూత్రములలోను కొంతవఱకు నిజమున్నది గాని కేవలము యేపద్ధతి పూర్తియై నిర్దుష్టపద్ధతిగా గనుపించుటలేదు. రసవిష గంధకపాషాణాదులను శస్త్రకాటులను యింజెక్షనుల పోటులను ఉపయోగించుటకన్న పంచభూతములతో చికిత్స చేయ ప్రయత్నించినవారు నిరపాయముగా సులువైన మార్గమును కనిపెట్టినవారైనారు. కాని యివన్నియు యేదో చికిత్సా క్రమములోనే చేరి శరీరమును శిక్షలో నుంచవలసినవిగానే తేలుచున్నవి.

శరీర మనారోగ్యముగానున్న కాలములో నేవిధమైన చికిత్స చేయుటకు ప్రయత్నించినను ప్రకృతి యుద్దేశ్యమునకు భగవదుద్దేశ్యమునకు భిన్నముగా నడచుటకు ప్రయత్నించినట్లే పరిణమించుచున్నది. మనము చేయు ప్రయత్నము లోకసమయములో మేలుకొఱకు తోడ్పడవచ్చును. మఱియొకప్పుడు వ్యతిరేకముగా పరిణమించును. మనము చేయు చికిత్స యిదమిద్ధమని కేవలము మేలు కలుగుననియే చెప్పుటకు మన కవకాశము లేదు. మనము చేయు క్రియలన్నియు చీకటిలో గంతు

వేసినట్లే. (లీప్ ఇందిడార్క్—) ఒకప్పుడు మనము వేసిన గంతు గట్టిజాగాను పడవచ్చును. మరియొకప్పుడగాధములో పడవచ్చును. ఒక ఎలక్ట్రిక్ డైనిమ్మోను పొరపాటునైన తగులుట తటస్థించినపుడు సైతము తగిలిన వారిని దూరముగా విసరివైచి ముక్కముక్కలుగా చేసినను చాయవచ్చును. ఆప్రకారమే మనము చేయు చికిత్సా పద్ధతులవలన కేవలము మనకు మంచే కలుగుననే ఉద్దేశ్యములకు వ్యతిరేకముగా నపాయము కలిగినను కలుగవచ్చును. కావున పైఅన్ని చికిత్సా పద్ధతులలోని లోటులను పూర్తిచేసి నిరపాయమైన చికిత్సాపద్ధతిని ప్రకృత్యుద్దేశ్యములకు వ్యతిరేకములేని దానిని, ఉపయోగమైన దానిని ఆలోచించుట కర్తవ్యమైయున్నది.

నూతన చికిత్సా విధానము.

ఇట్టి సకల సౌకర్యములు అపక్వాహార సూత్రములోనే యిమిడియున్నవి. ఈపద్ధతిలో పైపద్ధతులకు వ్యతిరేకముగా ఉద్రేకము గలుగుట లేదు. ఆహారము నపక్వముగా భుజించునపుడు పూర్ణమైన జీవముండును కావున చల్లగా నుండును. వ్యాధిగ్రస్తుని పేగులయందుండి పైకెగయుచుండు ఆవిరివంటి వాయురూపమగు మండమును పాలపొంగుమీద నీటిబిందువులను చల్లిన చందంబున, నీటియావిరి పైన చల్లనిగాలిని గాని చల్లని నీటిని గాని సోకించిన అణిగినరీతిని వెంటనే అణగిపోవును. అణు

గుటంగో ఆవిరి, పాలు, చల్లని నీటియందు, గాలియందుండు చల్లదనముచే నీరైనట్లుగానే వ్యాధిగ్రస్తుని కడుపునందు గాలి రూపముగా యుండు నన్య పదార్థము చల్లని అపక్వాహారము సోకిన మాత్రముచేతనే ద్రవరూపమును వహించును. అపక్వాహారమువలన ద్రవరూపముగా మార్చబడిన అన్యపదార్థము అపక్వాహారమందుండు పొట్టుయందలి ముతకతనముచేతను అపక్వాహారమందలి సహజరసములు చమురులచేత వ్యాధిగ్రస్తుని ప్రేగులయందు చైతన్యమును జారుడును గలిగించి ద్రవరూపము చెందిన అన్యపదార్థమును నిర్గమింపఁజేయును. కావున అపక్వాహారము మొదట మూలికాచికిత్సలలో వలెనే రోగమును అణచివేయును. మూలికాచికిత్సలలో వలెనే దేహాంతరాళభాగముల ప్రవేశించి రక్తనాళములద్వారా దేహమంతటను వ్యాపించి మెదడునకు వెన్నుపామునకు సమీపమార్గమున చేరుచున్నది. తరువాత నారోగపదార్థమును శరీరమునందుండనీయక పకృతిచికిత్సాపద్ధతుల వారు చెప్పినచందంబున యేవిధమైన బాహ్యచికిత్సలైనను అగత్యములేకయే శరీరమం దుద్రేకము గలిగించకనే శరీరమునుండి రోగకారణమగు అన్యపదార్థమును నిర్గమింపచేయుటలో నపక్వాహారమునకు సామర్థ్యము కలిగియున్నది. కావుననే ఆహారము కానిదిశరీరమునకు విషమని బుజువగుచున్నది. అన్నివిషములు, విషతుల్యౌషధములు, మూలికలు శరీరమున కపకారములని తెలిసికొనవచ్చును. ఇట్టి

మూలికాచికిత్సలలో వలె రోగము నణచివేయుటకును ప్రకృతిచికిత్సలలో వలె రోగమును నిర్గమింపచేయుటకును రెండువిధులను నిర్వర్తించుటయే గాక నపక్వాహారము కేవలము ఆహారముగనుక జీర్ణకోశములతో నేవిధమైన కష్టములేక పైన మనుజునిచే వంటవలన మార్పుచేయనందున బహుసులువుగా జొరబడి దేహమునందలి యంతర్భాగమందలి సూక్ష్మావయవ భాగములకు పోషణపదార్థము (సరిప్మెంటు) కొఱకు వేలు వేలు గొప్ప పుష్టిగల ఔషధముల నివ్వకనే పుష్టిని కలుగచేయును. ఇట్టిపుష్టిని కలగచేయుటలో శరీరమునుండి విసర్జింపబడిన పదార్థములను ఆహారము శరీరమునకు తిరిగి యిచ్చి (సప్లయి) చేసి శరీరమును పోషించును. ఇట్లు సప్లై చేయుటలో నపక్వాహారచికిత్సాపద్ధతి 12 డు టిష్యూసాల్ట్సు, బాబిట్ గారి సూర్యకిరణచికిత్సాపద్ధతిలోని సప్లైసిద్ధాంతము ననుసరించియున్నది. కావున నపక్వాహారము వలన మొదటరోగ మణచివేయఁబడి తరువాత శరీరమునందుండు బహిష్కారావయవముల గుండా అట్టి రోగపదార్థమును ఉద్రేకములేని నిరపాయమైన విధమున వెళ్ళగొట్టబడి శరీరమును పోషణచేయుటకు పోషణపదార్థమునకు సైతము వేరుపదార్థములుగాని, ఔషధములుగాని అక్కరలేక కారణమగుచుండుటచే నీయపక్వాహారభక్షణాక్రమము వలన ప్రస్తుత మమలులోనుండు చికిత్సాక్రమము లన్నిటికంటె శ్రేష్ఠమైన చికిత్సాపద్ధతిగకూడ నేర్పడుచున్నది.

—చికిత్సా క్రమము—

రోగుల విషయములో నపక్వాహారము నడిపించుట, వాడుట, గురించికొన్ని విషయములు చర్చింపవలసియున్నవి. ఆరోగ్యవంతులకు పెట్టిన ఘనపదార్థములను రోగులకు వాడరాదు. రోగిజీర్ణము ననుసరించి ఆహారపదార్థములు, వాటి సమ్మేళనము మార్చుకొనుచుండవలెను. మిక్కిలి అల్పజీర్ణము కలిగిన రోగులకు నాకలికలుగువఱకు నేవిధమైన ఆహారమును ఇయ్యక ఆపుచేయవలయును. తరువాత రోగికి ఆహారము తినవలె నని కోరికగాని నీరసముగాని కలిగినచో వెంటనే ద్రవరూపముగా నపక్వాహారమును సేవింపచేయవలెను. అనగా ముందుగా నీటిని యివ్వవలెను. పిమ్మట పండ్లరసమును వాడవలయును. ఇట్లు పక్వాహారమును మాని ద్రవరూపమైన అపక్వాహారమిచ్చిన క్షణమునుండి రోగమణగి రోగపదార్థము రోగిశరీరమందలి బహిష్కారావయవంబుల వెంబడి వెడలగొట్టబడి రోగిశరీరమునకు దినదినము పుష్టి, బలము, తేజస్సు కలుగుచుండును. ఈవాక్యమునందలి సత్యమును, సందేహములు శంకలు మాని పైవిధమున చేసినక్షణమునుండి పైచెప్పిన గుణములు కనబడును. సులువైన పనిలో నమ్మకముండకపోవుట సహజలక్షణము. విస్తారము వ్యయప్రయాసలకు లోబడుకార్యముల యందే నమ్మకము, విశ్వాసము ఉండును గాని రహస్యమును తేటతెల్లముగా భగవంతుడు మూర్తీభవించి వచ్చి సాక్షా

త్కరించిచెప్పినను ఆచరించుటకు సందేహముగానే యుండును. ఇది సృష్టిలో మానవస్వభావము. దీనినే మాయ యని చెప్పినను చెప్పవచ్చును. కాని ఒకమా రాచరించిన నీశంకలు సందేహములు పూర్తిగా నశించి మాయను ప్రత్యక్షముగ భేదించి మానవులు సుఖపడి జీవితాంతము వఱకు శాశ్వతసుఖముతోను, సదానందముతోను, దివ్యజ్ఞానముతోను మిగతజీవయాత్ర గడపగలరు.

దేహమునందు మార్పు తెప్పించుటకు, నంతరాళములందు రక్తప్రవాహమును తారుమారులు చేయుటకు మూలికాచికిత్సలలో నుద్రేక కారణము లగు రసవిషగంధక పాషాణాదులును లోనికి మింగించియు చర్మముద్వారా పోట్లుపొడిచి లోనికి జొప్పించియు (అనగా యింజక్షనులు జేసియు) కలుగచేయుచున్నారు. ప్రకృతివైద్యులు, వేడినీటిని చల్లనినీటిని చర్మములపై వ్యతిరేకభాగములందు (అనగా శిరోవేదనలు తగ్గించుటకు శిరస్సునందు చల్లనిగుడ్డలు, కాళ్ళకు వేడినీళ్ళు, లేకఆవిరిపెట్టియు) నరములకు నుద్రేకములు కలుగజేయుచున్నారు. ఇట్టిమార్పును అపక్వాహారములో రసవిషగంధక పాషాణాదులను వేడి చల్లని నీళ్ళతో చికిత్సానిశితతో రోగిని శ్రమపెట్ట నక్కర లేకనే సూమూలు అపక్వాహారమునొకటిరెండు మారులు రోగిని త్యజింపజేసి పక్వాహారమును యిచ్చినమాత్రమున యిట్టి ఉద్రేకమే కలిగింపవచ్చును. పక్వాహారము ఆహారముకాకపోవుటచేతనే

(అనగా నిర్జీవమగుటచేతను మందహేతువగుటచేతను) రసవిష గంధకములవలెనే వాటియంతతీవ్రతలేక నెమ్మదిగా నుద్రేకమును గలిగించుచున్నవి. పక్వాహారమును తినమనిన వెంటనే రోగి వైద్యుని భగవంతుడనుకొని యానందించుచుండును. కొంతవఱ కపక్వాహారముతో తీవ్రముగా పథ్యము చేయించి మధ్యమధ్యనల్పు వదలుచు (అనగా వడిగా నడచు రైలునకు బ్రేకులు వేసినచందంబున) అపక్వాహారము నప్పుడప్పుడు పెట్టించుచుండిన రోగుల మనస్సులను జయించి జాడ్యములను శీఘ్రకాలములో గుదుర్చుటకు వీలగును. పక్వాహారముపై వ్రాసినదానినిబట్టి పక్వాహార మాహారపదార్థము కాకపోవుటయే గాక శరీరమునకు నుద్రేకమును గలిగించు విషపదార్థమనియు తెలియుచున్నది. రోగులకు సైతము ఉద్రేకము కలిగించి పట్టువదలినతరువాత నల్లమందు మొదలైనవాటివలెనే నీరసమును కలిగించును కావున పక్వాహారములేకయే చికిత్సచేయించుట మంచిదిశీఘ్రకాలములో కుదురును.

కనుక నారోగ్యవంతులు పక్వాహార మెన్నిటికిని భుజించకూడదని స్పష్టపడుచున్నది.

కృత్రిమరుచులనుత్యజించి అపక్వాహారమును తినుట కారోగ్యవంతులొప్పుకొనక పోయినను పోవచ్చును గాని యెల్లచికిత్సలను చూచి విసిగి వేసరి ప్రాణావశిష్టముగానుండు రోగి మాత్రము ప్రాణముసంరక్షించు ఆశచే నపక్వాహారభక్షణ

కంగీకరింపవచ్చును. ఇట్టిరోగుల నారోగ్యవంతులుగా మార్చి వారి జీవితము నాదర్శప్రాయముగాను అపక్వాహారభక్షకులుగాను చేసి ప్రపంచమునకు నిదర్శనము రోగులద్వారా చూపింపవచ్చును.

—అంటువ్యాధులు—విషజ్వరములు—

ఇట్టి అపక్వాహారభక్షణముచేయుటవలన ప్రస్తుతము జనులను యుద్ధములు, కరువులు, నాశనముచేయుట కన్న నిర్మూలనముచేయగలుగుమసూచి, విసూచి, మహామ్మారి సన్నిపాతము మొదలగు జ్వరములు, అంటువ్యాధులు, ప్రపంచమునందు ప్రారంభించిన క్షణమునుండి యుండవు. ఇట్టివ్యాధులు లేనినాడు కుటుంబములలో కుటుంబియజమానులకు మ్యూనిసిపల్ సంస్థలలో మ్యూనిసిపల్ కౌన్సిలు వారికి తాలూకా బోర్డు అధికారులకు గవర్నమెంటుకు యీవ్యాధికి కావలసి ఖర్చు పడవలసిన ద్రవ్యమంతయు ఆదాయమేయగుచున్నది. ఇట్టిఆదాయమునకు కారణ మపక్వాహారమనియే గ్రహించవలసి యుండును.

—సుఖవ్యాధులు—

ఈజాడ్యములు గుహ్యేంద్రియములను అన్యపదార్థమావరించి యుండుటచే నుద్రేకము గలిగి పుట్టుచున్నవని ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలు వక్కాణించి యున్నారు. సృష్టిలో జంతుజాలమును పరీక్షించిననాడు మనుజులకు మనుజులను చేరియుండి

కుళ్ళుమాంసమును భక్షించు కుక్కలకే మాత్రము కానవచ్చు
చున్నవి. పశుపక్ష్యాదులకు గాని కోతులకు గాని మనుష్యు
లనుజేరియుండు పశువులకైనను కాన్పించుటలేదు. దీనికి కార
ణము సృష్టిలో అపక్వాహారంబు భుజించు జంతువులకు సహజ
ముగా ప్రేగులయందు ఆహారము కొంచమైనను నిలవయుండక
నిర్గమించుటచే మండము, తద్వారా అన్యపదార్థ కూడికలేక
యుండుటయే.

—క్రిమిసముదాయము—వ్యాధులు—

యావత్తు మానవజాతిఅపక్వాహారముతోజీవించగలిగిన
కాలమందు సుఖవ్యాధులే కాక మఱి యే అంటుజాడ్యములు
సహితము మానవజాతిని పీడింపజాలవు. పక్వాహారము వలన
మనుజుని ప్రేగులయం దేర్పడిన మండము తద్వారా శరీరమం
తటనూగాని అచ్చటచ్చటగాని ఘనీభవించిన అన్యపదార్థము,
వాతావరణస్థితి, కాలభేదమువలన తిరిగిపొంగి కచిక (వెలివిడి
బూడిద) నీటిని ఆకర్షించినట్లు పైఅంటువ్యాధి క్రిములను ఆక
ర్షించి శరీరమును వ్యాధికి లోనుజేసును. అపక్వాహారము తి
నుమానవుని శరీరమందు అన్యపదార్థముండదు. కావున పీల్చు
గాలి యందును త్రాగెడినీటి యందును తినెడితిండియందును
గలరోగక్రిములు శుద్ధరక్తములోని శ్వేతజీవాణువులచే, యో
ధభటులచే శత్రువులు పరిమార్చబడినటుల నాశన మొనరింప
బడి నిర్ధూమధామము చేయబడును. కావున కాలభేదములకు,

అంటువ్యాధులకు, వాతావరణస్థితికి, ఋతుభేదములకు లోను
గాక సృష్టిలోయితరజంతుజాలమువలెనే సదారోగ్యముగానుం
డుటకు అపక్వాహారమే కారణ మగుచున్నది. దీనివలన మన
ము గ్రహింపదగిన యంశ మేమనగా పైనుండి శరీరములోనికి
క్రిములద్వారా ప్రవేశించి సృష్టిలోని సహజాహారముతినువారిని
బాధింపజాలవనియు వారిశుద్ధరక్తమందు క్రిములు, అన్యపదార్థ
భరితమగు శరీరములలో కోటిగుణితములుగా నభివృద్ధిచెందిన
ట్లువర్ధిల్ల జాలవనియు స్పష్ట మగుచున్నది.

ఒక మగ పశువు అనేక స్త్రీ పశువులతోను ఒక స్త్రీ
పశువు వేలువేలు పురుష పశువులతోను నియమము లేక సం
యోగముచేసినను యిట్టి పశువులు గాని కోతులు గాని మఱి
యేజంతువులు గాని ప్రవర్తించుచున్నను సుఖవ్యాధులు కాన
రాకున్నవి. మానవునికి మాత్రము పైవాటి యట్లు నియమము
తప్పి ప్రవర్తించినపుడు సుఖవ్యాధులచే మెండుగ బాధ కలు
గుచున్నట్లు కానవచ్చుచున్నవి. పశువులకు లేని సుఖవ్యాధుల
బాధ మానవునికి గలుగుటకు మానవుడు తిను పక్వాహారమే
కారణము. దీనిని బట్టి అపక్వాహారము తిని నీతితప్పి వావివరు
సలు మాని మానవులను సంచరించమని ప్రబోధము చేయుట
మాయభిప్రాయము కాదు. మానవుడు జ్ఞానవంతుడు కావున

మూలసూత్రమును గ్రహించి జ్ఞానమును వృద్ధి చేసుకొని నీతి వర్తనమున మంచిమార్గమున చరింపవలెననియే మా ముఖ్యోద్దేశ్యము. ఇట్లు చేయుటవలన భావ్య సంతతి యున్నతి జాతిగా తయారగును.

ప్రస్తుత మఖండ వైద్య వేత్తలచే పేరిడ బడినట్టియు ఇప్పటికి పేరు లేక నగోచరమగుచున్నట్టియు నవీనముగా కనుగొనబడు సర్వ వ్యాధులు యేవిధమగు చికిత్స అవసరము, లేకయే ఆహారము మార్చుకొని అపక్వముగా భుజించుట కారంభించిన క్షణమునుండి కుదురుట కారంభమై పూర్ణారోగ్యము కలుగుననే సంగతి యేర్పడి యున్నది. ఇట్టి సుఖకరమార్గ ముండగా నధిక మనస్తాపములు, శరీరశ్రమ, ధన వ్యయముతో మందులు తినుట, శస్త్రములు, యింజక్షనులు, చేయించుకొనుట, ఆస్పత్రులలో, చికిత్సా శాలలలో నుండుట అనవసర మగుచున్నది. ఎట్టి కఠిన రోగమైనను యెవరి స్థానమందు వారు సుఖముగా చికిత్స చేసికొన వీలగును. దీనికి కావలసిన దేమనగా, ఈవిషయము ప్రథమమున రోగి, రోగి సంబంధీకులు ఈనవీనాంశమును పూర్ణముగా గ్రహించి బాగుగా నాలోచించి విమర్శనతోను ధైర్యవిశ్వాసములతోను అవలంబించిన సుఖము, ఆరోగ్యము, క్రమముగాను పూర్తిగాను కలుగును.

ఆహారపద్ధతి వలన యింత మేలు కలుగునా యని సంశయించువారు పూర్ణ విశ్వాసముతో కొలదిదినములు మాత్ర మభ్యసించిన స్వానుభవములోనికి వచ్చి నిజమును గ్రహింతురు. ఇందు కష్టము లేక ఫల మధికమైనను మానవులు ప్రయత్నించక పోవుటకు సహజనిరసన మను మాయయే కారణము.

రోగుల విషయము పూర్తి వ్రాయక పూర్వము కొన్ని గొప్ప వ్యాధులని వాడుకలో యున్నవాటిని గురించి వ్రాయక పోయిన నసంపూర్తిగ కనుపించును గావున వ్యాధులలో రాజను పిలువబడు క్షయవ్యాధిని గురించి ప్రథమమున చెప్పిన నుచితముగా యుండును.

— క్షయ —

క్షయవ్యాధిలో రోగికి అంతరంగావయవము లన్నియు క్షీణించి నశించిపోవుచుండును. ఇట్టినాశన మాపుటకు చేయు చికిత్సాపద్ధతు లన్నియు తప్పిపోయినట్లు వైద్యశాస్త్రవేత్త లొప్పుచున్నారు. సామాన్య దృష్టికి నగోచరమగుచున్నది. ఈ వ్యాధిలో మృతులసంఖ్య అధికముగా నుండును. ఒకవేళ యే విధముచేతనైనను క్షయవలన పీడితుడై ఆరోగ్యముపొంది జీవించగలిగినపుడు అట్లు జరుగుట కేవలము శరీరమునందలి ప్రా

ణశక్తిచేగాని వైద్యవిధానము నందలి సామర్థ్యముచే కాదని
కూడ శాస్త్రజ్ఞులు వక్కాణించిన వాక్యములే. కావున క్షయ
రోగులారోగ్యవంతులై జీవించియుండు టొక వింతవలె సర్వవి
ధానముల వారికి గనబడుచున్నది. సృష్టిలో నీక్షయవ్యాధి స
హజాహారవిహారము చేయు జంతువులకు లేదు. అనగా పట్టణ
ముల యందు పశువులు మృగములు అస్వాభావిక మగు నిర్జీవ
మైన ఎట్టిగడ్డి మొదలగు నాహారములు తినవలసివచ్చిన కార
ణముచే నూటికికోటికొక దానికి యుండిన నుండవచ్చును గాని
స్వేచ్ఛగా నడవులయందుండు జంతువులకుండదు. దీనికపక్వాస
హజాహారమే కారణము. క్షయవ్యాధి మనుజునకు అంకురించి
నప్పుడు క్షీణతనడపుటకు ప్రయత్నించు సర్వవిధానముల వలన
క్షీణతమఱింత హెచ్చి అంత్యకాలము సమీపింపఁజేయుటకు
కారణమగును గాని మఱియొకటి కాదు. కావుననే క్షయరోగిని
పట్టి పరిశుభ్రవాయువు ప్రసరించు స్థలమునం దుంచమని తో
టయందు కొండలపైని ఉంచుమని హెచ్చరించుచున్నారు. కా
ని యిట్టిస్థలముల యందుంచినను ఇంకను ఇంజక్షనులుమాత్ర
ము మానుటలేదు. ఏవిధమైన చికిత్సయులేక గాలిలో వదలిన
వారిలోనే ఆరోగ్యము పెక్కుమందికి కలుగుచున్నది. ఇట్టివా
రిని కేవలము ఊపిరిపీల్చమని యేవో వ్యాయామములు చేయు
మని కొందఱు ప్రకృతివేత్తలు శీఘ్రకాలములో ఆరోగ్యవంతు

లనుగాఁ జేయుటకుఁ జెప్పుమార్గములు వ్యతిరేకముగా వర్తిం
చును. తీవ్రమైన క్షయరోగి యేవిధమైన చలనముతో ప్రవర్తిం
చినను ఆంతర క్షీణతకు సహాయపడి మఱింత క్షీణత హెచ్చి త్వ
రలో మరణించును గావున నీవ్యాధికి రోగి జీర్ణానుసారముద్ర
వము గల సారవంతమైన ఫలముల రసమునిచ్చుచు, పరిపూర్ణ
విశ్రాంతిని గలుగఁ జేసినచో సహజాపక్వాహారమైన ఫలరస
ములువ్యాధిని తద్విధమైన మండమును అణచిరోగమును బహి
ష్కారావయవముల ద్వారమున నిర్గమింపఁజేసి దేహమునకు
అంతర్భాగములందు క్షీణించు అవయవములకు పుష్టినిశక్తిని
ఇచ్చునుగాన అపక్వాహారములనే వ్యాధిని అణచివేయుట వ్యా
ధిని నిర్గమింపఁజేయుట శరీరమునకుఁ బుష్టినిగలిగించుట అను
త్రివిధగుణములు సహజాహారమునకుఁ గలవు. ఇతరచికిత్సలకు
ఇట్టిమూడుగుణములు నేక కాలమందు ఒకే దానియందు నిమి
డియుండుట అగోచరము. రోగిని జీర్ణముగలుగువఱకు వాయు
వు ఆకాశతత్వముఁ, నీరు, తేజస్సు పోషించును. పిమ్మట పృథ్వీ
తత్వమిగుడ్చుకొన గలుగునప్పుడు అపక్వపదార్థములను ద్రవ
రూపముగా వాడుట, శరీరపరిశుభ్రము నిమిత్తము చల్లదనము
నిమిత్తము చర్మమునకు నీటితోస్నానము చేయించుట తుడుచు
ట క్రియలు చేయవలయును. మఱి యేవిధమైన బాహ్యచికిత్సా
క్రియముగయితేము అనవసరము. హానికరము.

అపక్వాహారముతో కుష్ఠు సహితము ఇట్లే నివారణ అగును. సర్వవ్యాధుల యందును మూల సూత్రమొకటియే గావున పలు విధములగు చికిత్సా క్రమము లవసరము లేదు. ఆహారము శరీరమునకు జీవయాత్రలో సహజమైన క్రియ కావున ఆహార చికిత్స వైద్య విధానముగా రోగికి గాని పై వారికి గాని కనపడదు. ఆహారమును భుజించి విశ్రాంతి పొందిన సమస్త జాడ్యములు నివారణమై ఆరోగ్యము కలుగు చున్నప్పుడు శరీరమునకు ఏవిధమయిన శిక్ష బాధ లేకుండుటచే రోగులకు మానసోల్లాసముగా నుండి సుఖింతురు.

బోదకాళ్లు బోదచేతులు.

ఈవ్యాధులు అపక్వాహారము ప్రారంభించినక్షణము నుండి క్రమేణ పొంకమడగి ఆరోగ్య రూపములోనికి యథా క్రమముగా వచ్చును. దినదినము ఏరుతీసినట్లు సముద్రపుపోటు తీసిపాటూరినట్లుగా అదివఱకెన్ని సంవత్సరముల నుండి బాధపడుచున్నను బహు స్వల్పకాలములో వ్యాధులు నివారణమగును. నేటివఱకు బోదకాళ్లు బోద చేతులకు నివారణోపాయము ఏవిధాన మందును కనిపించక పోవుట కీవ్యాధు లధికముగా నుండుటయే నిదర్శనము.

అండవ్యాధులు.

ఇవి దిన దినాభివృద్ధిగా పెరిగినట్లుగా శస్త్ర మక్కఱ లేకయే అపక్వాహారము వలన దిన దినము క్షీణతలోనికి వచ్చి శరీర మారోగ్యము జెంది యథా ప్రకారముగా నుండును.

నేత్రవ్యాధులు.

ఎల్ల నేత్రవ్యాధులు వివిధబాధలు, చెవులబాధలు, కంఠమునందలి జాడ్యములు, సమస్త శిరోవ్యాధులకు శస్త్రములు గాని మూలికా చికిత్స గాని అక్కఱ లేకయే అపక్వాహారము నివారింప గలదు. పై వ్యాధులకు తీవ్రమైన మండమే కారణము కావున అట్టిమండమును అపక్వాహారమునివారింపఁ జేయుటచే ఈవ్యాధులు నశించును.

కావున పక్వాహారము నందలి వాంఛచే చిరకాలాభ్యాసమును త్యజింప లేని నరునకే ఏవిధమయిన చికిత్సలు గాని అవసరమగును గాని పక్వాహారమును ద్యజించి అపక్వాహారమును సేవించినవారికి బాధలు లేకుండుటయే గాక పరమ సుఖముగా నుండును. చికిత్సలు చేయించుకొన వలసి వచ్చినప్పుడు మందులు, శస్త్రములు, యింజక్షనులు లేని ప్రకృతి చికిత్సలు అనగా జల చికిత్స, సూర్యకిరణ చికిత్స, ఉపవాస

చికిత్స, దేహమర్దనా చికిత్స, ఎముకల సవరణ చికిత్స, వ్యాయామచికిత్స, ఎనీమా చికిత్స మొదలగు చికిత్సలు నిరపాయకరములైనవి, రసవిషగంధక పాషాణాది తీవ్రప్రయోగములు లేని పంచభూతములతో చేరియుండు చికిత్సలు గావున పరమ శ్రేయోదాయకముగా నుండును.

వ్యాధులకుగాను వాడు మూలికాశస్త్రచికిత్సలఖర్చులు అనవసరమగునట్లు అపక్వాహారము నవలంబించిచేసుకొనవచ్చునని చెప్పబడి యున్నది. ప్రతిమనుజునకుప్రతి కుటుంబములోను వైద్యము నిమిత్తము ఖర్చుపెట్టబడుచున్న ద్రవ్యమును గురించి చెప్పుటచే నీచికిత్సావిధాన మార్థికసమస్యలోజేరుచున్నది. ప్రస్తుతకాలములో వయోలింగభేదములు లేకుండగా సులోచనములు వాడుచున్నారు. ఇట్లు వాడుటవలన పేదస్థితిలోనున్న మనభరతఖండమునుండి సగటున మనుజునకు అణాన్నర (0-1-6) మాత్రము దినమున కాదా తేలియుండిన దేశమునుండి యెన్ని కోట్లరూప్యములు సులోచనములు కొనుటలో ఖర్చుపడిపోవుచున్నవో ఆలోచించి ఈద్రవ్యము నరికట్టి దేశమున కాదా చేయుమార్గ మాలోచించుట కర్తవ్యమైయున్నది. అపక్వాహార భక్షణచే నిట్టి ఆదా కలుగుచున్నది. ఏలననగా శిరస్సునందు కన్నుగ్రుడ్లులందు వ్యాపించుచున్న ఆవిరిరూపమైన మండమును అపక్వాహార భక్షణచే తొలగించుటవలన దృష్టిదోషము పోయి స్వచ్ఛమైన దృష్టి కలుగును.

నేత్రవ్యాయామములు.

నేత్రములను అనగా గ్రుడ్లను పైకి, క్రిందకు, అయిమూలలకు కుడినుండి యెడమకు ఎడమనుండి కుడికి గుండ్రము గాను త్రిప్పుట, నాసికాగ్రమునందు దృష్టి నిలిపి రెండుగ్రుడ్లతోను ఏకాగ్రముగా నొకసారిచూచి కన్నులు మూసికొని భ్రూమధ్యమందు రెండుగ్రుడ్లను ముక్కుదూలముకడ నున్న కొనలకుచేర్చి యేకాగ్రముగా రెండుగ్రుడ్లతోను భ్రూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపిచూచుట. ముక్కుదూలమునొద్దనున్న కన్నులకొలకులలో రెండుచేతులచూపుడు వేళ్ళనులోపలికి గ్రుచ్చుట. వెంటనే కన్నులచివర కణతల యొద్దనున్న కొలకులలోనికి రెండుచేతులచూపుడు వ్రేళ్ళతోను గ్రుచ్చి మొదటివలెనే తీయుట, పిమ్మట రెండుచేతిచూపుడు వ్రేళ్లు రెండుచేతులమధ్యవ్రేళ్ళతో రెండుకన్నులమూసిన రెప్పలపైన రెండుకన్నుల గుడ్లభాగములు యొత్తుడు పడులాగున నొకసారి చేతులచూపుడు వ్రేళ్లుపైకి మధ్యవ్రేళ్లు క్రిందకు నుండులాగున మఱియొకసారి మధ్యవ్రేళ్ళు పైకిచూపుడువ్రేళ్ళుక్రిందకు నుండులాగున ముక్కుదూలముయొద్దనుండు కొలకులనుండి కణతల యొద్దనుండు కొలకులవరకు కుడిచేతివ్రేళ్లతో కుడికన్నును నెడమచేతివ్రేళ్ళతో నెడమకన్నును రాయుచుండవలెను. తరువాత రెండుచేతుల పైవ్రేళ్ళకొనలతో రెం

డు కన్నులరెప్పలను మూసి వ్రేళ్ళను గిన్నె ఆకారముగానుం
డునట్లుగచేసి (అనగావంచి) వ్రేళ్లచివరలొక సున్నయందుండు
లాగున బెట్టి రెండుచేతులవ్రేళ్ళతో మూసినకన్నుల రెప్పల
పైననొత్తి గ్రుడ్డులను వ్రేళ్ళతో పిసికినట్లు నెడమవైపునకు
కుడివైపునకు త్రిప్పుట. అటుపిమ్మట నొకపెన్సిలు మొననుగాని
వ్రేలిగోరు మొననుగాని కంటికి యెదురుగా నుంచుకొని రెండవ
కన్నును రెండవచేతితో మూసికొని ఆకాశమునందు దూరము
గానుండు నొక చెట్టుకొననుగాని యొక మేడ శిఖరమునుగాని, నక్ష
త్రమునుగాని యొకసారిచూచి కంటికియెదుట నుంచుకొన్న పెన్సి
లుకొననుగాని వ్రేలిగోటికొననుగాని చూచుటయిట్లే రెండవకం
టితోచూచుట చివరను నొకగోడమీదగాని తెల్లనికాగితము
మీదగానిచూపుడు నిలువుటద్దము పైనగాని యొకనల్లనిచుక్క
పెట్టిదానిని రెండుకండ్లుతెరచితదేకదృష్టిగా రెప్పలువేయకకన్ను
లునీరు కారువఱకుచూచుట. ప్రతివ్యాయామము అయిదు మొ
దలుకొని యేబదిసారుల వఱకు ప్రతిదఫాను కన్నులు
మూయుచు చేసినపిమ్మట నాఖరు పర్యాయము క్రొత్తవ్యా
యామము మొదలపెట్టక పూర్వ మొకచేతి బొటనవ్రేలు
మినహాయించి తక్కిన నాలుగు వ్రేళ్ళపైన రెండవచేతి బొ
టనవ్రేలు మినహాయించి నాలుగువ్రేళ్ళను వేసి రెప్పలనుమూసి
కన్నులనరచేతులతో ముక్కుదూలమునకు సుళోచనము లా
గున నక్షముగాపెట్టి మూసికొని యొకతెల్లనిగోడ పైన నల్లని

అక్షరములను గాని నల్లనిచుక్కను గాని పూర్ణముగా నాకార
ము మనస్సులో కనపడులాగున తలచుకొనవలెను. ఇట్లుచేయు
టచే వ్యాయామముచేసిన కన్నులకు విశ్రాంతికలుగునని నేత్ర
చికిత్సాపరులు తెలిపియున్నారు. ప్రతివ్యాయామానంతరము
వ్యాయామమైన నవయవములకు స్వల్పకాలము విశ్రాంతి
యుంచుటవలన దానియందు రక్తప్రవాహము చక్కగాప్రవ
హించి సర్వవిధముల నారోగ్యవిషయములో నభివృద్ధిచెందున
ని వ్యాయామవేత్తల యభిప్రాయము కావున ప్రతికంటివ్యాయా
మచికిత్సానంతరము కన్నులను పైవిధముగా నరచేతులతో
కన్నులుమూసికొని నల్లని రంగును తలచుకొనుటవశ్యకర్తవ్య
ము. ఈపైన చెప్పిన వ్యాయామ పద్ధతులైన తరువాత కన్ను
లను పుడిసిళ్ళలో చల్లని మంచువంటి చల్లదనము కలి
గిన నీటిలో నీళ్ళనుపోసి గ్రుడ్లను ముంచి రెప్పలల్లార్చు
చు కడగవలెను. ఇట్లుప్రతివ్యాయామానంతరము కడుగుచు
డుట మంచిది. అట్లుచేయుటకు సాధ్యముకానియెడల నన్ని వ్యా
యామముల తదనంతరమైనను నాలుగైదుసారులు కడగవలెను
ప్రతిపర్యాయము నీరుపారబోసి పుడిసెళ్ళలో పట్టుచుండవలెను
ఇట్లుప్రతివ్యాయామానంతరము కన్నులు మూయుచుండవలెను
ప్రతివ్యాయామము పన్నెండు సారులు మొదలు క్రమేణసంఖ్య
నేబది సారులకు పెంచి చేయుచుండవలెను.

వ్యాయామముల ఫలితము.

పుఱ్ఱెయందు రెండు గ్రుడ్లెలు యిమిడియుండు గుంటలు యందు గ్రుడ్డులు బంధింపబడుటకు తొమ్మిది విధములగు కండరములుండును. ఈకండరములు పక్వాహారదోషమువలన మనుజులలో వీటికి సృష్టిలోనుండు సహజపరిమాణము నశించికొన్ని పొడుగుగాను కొన్ని పొట్టిగాను యేర్పడును. తిరిగి వీటి సహజపరిణామము కలిగించుటకుగాను పై వ్యాయామములు శాస్త్రవేత్తలచేత చెప్పబడియున్నవి. ఇట్లు కండరములు పొడుగుపొట్టి యగుటచే దృష్టిలో దగ్గిరచూపు, చత్వారము, మెల్ల, ఏర్పడుచున్నవి. ఈవ్యాయామములు చేయుటవలన సహజదృష్టి యేర్పడి సులోచన మవసరము లేకనే యెల్లకాలములయందును సహజముగా దృష్టిదోషము లేనివారు చదువగలిగినట్లు చూడగలిగినట్లు పై నేత్రవ్యాధులవలన బాధ చెందినవారు తిరిగి చూడగలుగుదురు. ఈచికిత్సాపద్ధతి వలనను క్రింద చెప్పబోవు తేజోచికిత్సవలనను సులోచనములుకొను ద్రవ్యము ప్రజకాదాయముగా నేర్పడుచున్నది.

ఉదయము లేచినతోడనే ముఖమార్జనము చేయునపుడు ఒక్కొక్కకన్నును పది లేక పన్నెండుసార్లకు తక్కువ కాకుండగ కన్నులను తెఱచి గ్రుడ్డులను పుడిసెళ్ళలోని మంచు

వంటి చల్లదనముగల నీటిలో రెప్పలు తెఱచుచు మూయుచు కడిగినయెడల కన్నులయందుండు సమస్తవ్యాధులు నశించునని యు కండ్లకు వ్యాధులు రాకుండునట్టి సామర్థ్యము కలిగియుండుననియు నవీననేత్ర చికిత్సావేత్తలు వక్కాణించియున్నారు.

కన్నులకు తేజోచికిత్స.

శరీరము పంచభూతములతో నిర్మింపబడినది గావున తేజస్సుకూడా పంచభూతములలోనిదే కావున తేజోచికిత్సచే శరీరములోని తక్కువైన ఆహారభాగమును పూర్తిచేయుటయని గ్రహింపదగి యున్నది. కన్నులయందలి దోషము తేజస్సుకన్నులలో ప్రవేశపెట్టుటవలన నట్టిదోషములు నశించి నిర్మలములగును. కావున చికిత్సాక్రమమునకు ఒకకన్ను చేతితో మూసికొని రెండవకన్నుతో ఆకన్ను వెంబడి నీరుకారువఱకు సూర్యబింబమును ఉదయము 8, 9 గంటలమధ్యమునను సాయంకాలము 3, 4 గంటలమధ్యమునను ఱెప్ప వేయక తేరిపాఱచూడవలెను కన్ను వెంబడి నీరు కారినపిమ్మట మంచువంటి చల్లదనముగల నీళ్ళను పుడిసెడిలో పోసుకొని నీరుకారినగ్రుడ్డువెంటనే రెప్పలల్లలార్చుచు 2, 3 సారులు కడిగివేయవలెను ఒకసా

రికన్నును ముంచిననీళ్ళు మఱియొకసారి కుపయోగింపక తిరిగి క్రొత్తనీటినుపయోగింపవలెను. ఈవిధముగానే కడిగినకన్నును చేతితో మూసికొనికడగనికన్నుతో తెరచిసూర్యబింబమును చూచి నీరుకారినతరువాత పైవిధముగానే కడుగవలెను. అటుపిమ్మట రెండుకళ్ళు ఱెప్పలు వేయక సూర్యబింబమును తేఱిపాఱచూచి కన్నుల వెంబడినీరుకారినపిదప చల్లనినీటిలో కడుగవలెను. ఇట్లుచేసినచో దుర్మాంసములు, కళ్ళకలకలు, అంతఃకుసుమలు, పటలములు, రేచీకటి, దృష్టిమాంద్యము మొదలగు దృష్టిజాడ్యములు అన్నియు అచిరకాలములో నివారించి సహజసామర్థ్యముగల చూపుగలుగును చత్వారముపోవుటకు సహా పైనేత్రవ్యాయామములు మర్దనాచికిత్సలతో పాటు సహాయపడును.

మాకు చత్వారము కలిగినప్పుడు మూడు సులోచన జతలువాడినపిదప పైవిధానముగా చికిత్సలొనరించుకొని సులోచనములు వాడుట ఆపుటకు మూడుమాసములలో వీలైనది. ప్రస్తుతము సులోచనమక్కఱలేకయే పగలురాత్రి దీపమువద్ద నుచదువగలుగుచున్నాము- ఇంతమాత్రమేగాక యితరులచే ఈవిధానము చేయించి అనేకనేత్రరోగములు పోగొట్టిన సంతోషముపొందఁగలిగితిమి. అనేకనేత్రరోగులు ఆరోగ్యవంతమైన దృష్టిఁబడసి యున్నారు- పైచికిత్సలతోపాటు అపక్వాహారభక్షణమవలంబించిన యెడల చికిత్సాకాలము స్వల్పదినములలోని

కివచ్చి మంచిదృష్టినిచ్చును. అన్నికంటివ్యాధులు జీర్ణకోశముల ప్రేగులయందలి దోషములే యని అట్టిదోషములేనిదే యెట్టినేత్రవ్యాధులుగాని శిరోవ్యాధులుగాని రావని వైద్యశిఖామణులు చెప్పియున్నారు. మండమూర్ధ్వభాగమునకు పేగులనుండి కంఠముద్వారా శిరస్సునకు ప్రవేశించుచుండుటచే కన్నులయందు, చెవులయందు, శిరస్సునందు పన్నులయందు జిహ్వయందు, నాశికమందు సర్వవ్యాధులు కలుగునని లూయీకూనేగారు వక్కాణించియున్నారు. ఇట్టిమండమాపుటకు అపక్వాహారము సామర్థ్యము గలదని యిదివఱకే నిరూపింపఁబడియున్నది.

ఒక అపక్వాహారము వలననే సమస్తవ్యాధులుపోవునని తెలిసి తిరిగి నేత్రవ్యాయామములు తేజోచికిత్సలు, మొదలగునవి వ్రాయుటచే ఆహారనియమముతోపాటు ఇతరచికిత్సలుగూడ వలెనని సందేహించుటకు సావకాశము కలుగుచున్నది. కాని రోగికితనవ్యాధి యెంతత్వరలో నివారించుననుఆతురతయుండక మానదు త్వరలో గుణముకలుగఁజేయుటకు దేహముచివరభాగములనున్న అన్యపదార్థమును శీఘ్రముగా చలనింపఁజేయుటకు ఆహారనియమముతోపాటు ఆయాస్థానములయందు చికిత్సలొనరించిన త్వరలోచలనము కలిగించుటకు సహాయపడును గానిపరిక్షింపగలిగినరోగికి యేయితరచికిత్సలవసరములేకనే అపక్వాహారభక్షణమున సమస్తసుగుణములు గలుగును. ప్రకృతిసాధ

నములవలన యేవిధముచేతనైనను శాస్త్రములు, మందులు ఇంజెక్షనులు, వాడుట యొక్కఱలేకయే జాడ్యములు తొలగించుసాధనముచేసిన జనులకు ఆదాయము సౌఖ్యము గలుగుచుండును. ఓపికతో పరీక్షింపసామర్థ్యము గలిగినవారికి పైనచెప్పిన యంశముల యందలి నిజము రుజువుకాగలదు.

వెంట్రుకలు నెఱయుట.

ఇదికూడ శిరోవ్యాధిలోనిదే మందమువలననే శిరోజముల కుదుళ్ళయందుండు రంగుపదార్థము నాశనమై తెల్లగా మారిపోవును. కొంతమంది జనులకు బాల్యములోనే వెండ్రుకలు నెఱయుచున్నవి. వృద్ధులకు తలవెంట్రుకలు నెఱయుట సహజ వ్యాపారమని మనుజు లనుకొనుచున్నారు. సృష్టిలోనే జంతువులకుగాని పుట్టుకలోనున్న రోమములరంగు వృద్ధాప్యములో మారుటలేదు. ఒకమనుజునకు మాత్రము ఇట్టిస్థితి కానబడుచున్నది. మనుజునకు సమానజంతువగు కోతులయందు సహితము వృద్ధాప్యములో రోమముల రంగు మారుటలేదు ఇట్లు మారకపోవుటకు ఆయాజంతువులు, వాటి వాటి నిర్ణయప్రకారము సృష్టిలో లభించు నాహారపదార్థములు మార్పక లభిం

చినవిధముగా తినుటయే యని స్పష్టపడుచున్నది. మనుజుడు మాత్రము ఆహారపదార్థము మార్చి పక్వము చేసికొనుటవలన ఆహారపదార్థములన్నియు (పక్వము కాబడినవి) నిర్జీవమై మం[illegible]వగుచున్నవి. ఇట్టి మందమువలననే శిరోజముల కుదుళ్ళయందలి రంగు మారిపోయి శరీరపటుత్వము తప్పిన పిదప క్రమముగా నెరయుచున్నది కావున బాల్యమునుండి అపక్వాహారమే మనుజుల అన్నప్రాశనముగా ప్రారంభించిన యెడల ఇతర జంతువులవలెనే శిరోజముల సహజమైనరంగు మారకుండును.

చిన్నబిడ్డలపాలు.

పూర్వము పశ్చిమనాగరికత భరతఖండమునందు ఇంతగా చెలరేగి వ్యాప్తముకానంతకాలము మన పూర్వాచారపద్ధతులు అన్నియు చెడిపోక యుంచుకొనగలిగినన్ని దినములు మన దేశపుమాతలకు తమ శిశువులకు స్తన్యమిచ్చుకొనలేని దుస్థితి లేకుండెను. భగవదుద్దేశ్య ప్రకారము శిశువు జనించుటకు పూర్వమే తల్లుల స్తన్యమునందు క్షీరరూపమైన ఆహారము పూర్ణముగా ఉంచునప్పుడు ప్రస్తుతకాలములో పసిబాలురకు ఆహారము తల్లులస్తన్యమునందలి క్షీరము లుండకపోవు

టంబట్టి నాగరికతయే కారణమని తేలుచున్నది. తల్లులు మంచి నడవడి మంచియాహారము నవలంబించినచో నిట్టి దుస్థితి తొలగి పోవును. పిల్లలకు పాలుండక పోవుటచే పరదేశములనుండి డబ్బాలలోనిమిడ్చి క్షీరములుగావలసిన దరిద్రమేర్పడినది. ఇందు వలన పరదేశమునకు పసిపిల్లల ఆహారముక్రింద అమితద్రవ్యము పోవుచున్నది, దీనినాపి దేశదారిద్ర్యము తొలగించుట కర్తవ్యము. కావున ఇట్టిసాధనకు మార్గములు ఆలోచించుట కర్తవ్యము. ఇట్టిమేలు మానవజాతి తల్లులపక్వాహార మవలంబించిన తోడనే ఇతర జంతువుల స్తన్యముల యందు కుప్పతిప్పలుగా క్షీరములుండుబాగున క్షీరములుండును. పరదేశములనుండి ప్రస్తుతకాలములో అధికధనవ్యయముతో కొనిపిల్లల నుపోషించుకొనవలసిన అగత్యముండదు. దిగుమతి కాబడుచున్న క్షీరములు అగ్నిస్పర్శకాబడియో మంచుతో చల్లనచేయబడియో పంచదార మొదలగు పదార్థములతో మిశ్రముచేయబడి అధికదినములు డబ్బాలలో నిలువయుంచబడుటచే మండహేతువై వ్యాధిపదార్థమని స్పష్టపడుచున్నది. ఈకారణములచేతనే డబ్బాపాలు, సేవింపఁజేసిన బాలురకు కడుపులో బిళ్లలు ఎన్లార్జిమెంట్సుఆప్ దిలివర్ అండుస్ప్లీన్) (రికెట్సు, అగానెముకలు మెత్తబడి వంగిపోవుట) చంటిపిల్లలచేష్టలు- (బా

లపాపచిన్నెలు) కామెర్లు, పాలుకక్కుకొనుట, విరేచనములగుట మొదలగు సమస్తవ్యాధుల సమ్మేళనములు కలిగిమన భరతఖండములలో చంటిపిల్లలచావుల సంఖ్య దినదినము అభివృద్ధిచెందుచున్నది. ప్రభుత్వమువారు ఇట్టివ్యాధులను ఆపుటకు చంటిపిల్లల చావులసంఖ్యను తగ్గించుటకు అధికద్రవ్యము కోట్లకొలఁది వెచ్చించి కమిటీలు, ఉద్యోగములు, క్రొత్తగా నేర్పర్చడమే గాని ఫలితమేమాత్రము కానవచ్చుటలేదు. ఇట్టి హెచ్చువ్యయపద్ధతివలన దేశము దినదినము దరిద్రదశలోమునిగిపోవుచున్నది. దరిద్రము పోగొట్టుకొనుటకు కష్టపడి క్రొత్తగా సంపాదింప నవసరములేక నేమనకనవసరముగా ఖర్చగుద్రవ్యమునుతగ్గించుకొనఁగలిగినసట్టిద్రవ్యమూదాయముగానేర్పడును. కొంతకాలమునకు సుఖజీవనము చేయఁగలుగుటకుతోడ్పడును. ఈవిషయమందఱకుతెలిసినదే కావున చంటిపిల్లలకు వ్యాధికారణమైనపైనచెప్పినపరదేశమునుండిదిగుమతియగుచున్న పాలడబ్బాలనుత్యజించి ప్రకృతిలోని అపక్వాహారసారమునుఅనగాక్షీరములుగా చేసి తల్లులయొద్ద పాలులేని చంటిపిల్లలకు పోసినవారు ఆరోగ్యవంతులుగాను తేజోబలపుష్టివంతులుగాను జీవించెదరు. మేమువ్రాసిన విధానము స్పష్టముగాలేదేమోనని యీక్రింద వివరించుచున్నాము.

—క్షీరములు తీయువిధానము—

తల్లితినునాహారసారము పిల్లలకు తల్లిస్తన్యములో క్షీరములుగా ఏర్పడును. కావున మనుజులు తిను అపక్వశాకాహారసారమే పసిపిల్లలకాహారమగును. నానబెట్టిన ధాన్యపు గింజలు అనగా గోధుమలు మొదలైన ధాన్యపుగింజలు, పప్పుజాతి గింజలు, కొబ్బరి, వేరుసెనగ 3:1 పాళ్ళప్రకారము చిదుకకొట్టిగుడ్డలోవేసి పిండిన పాలువచ్చును. ఈపాలుపిల్లలకు పట్టిన తల్లిపాలవలెనే మనోహరము గా ద్రావుదురు. పండ్లరసమును గూడ వాడవచ్చును. పిల్లలకు ఉగ్గు, ఆముదము, మొదలైన కృత్రిమసాధనలక్కఱలేకనే విరోచనము పూర్తిగా ప్రేగుల యందు నిలువలేక అగును. గాని ఈనానిన గింజలనుండి తీసిన క్షీరమున్ను అధిక కాలము నిలువయుంచకూడదు. ఇట్లునిలువయుంచుటవలన జీవముపోయి నిర్జీవత్వముపొంది మండమునకు లోనగును. కావున బాలునకు ఆహారము కావలసినప్పుడే యీ క్షీరములు తీసివెంటనే యుపయోగింపవలెను. ఒకసారితీసిన క్షీరములను మిగిల్చి మఱియొకసారికి నిలువయుండకూడదు. మనకు గావలసిన ఆహారము లోని పాల్లే పసిబాలురకు కావలెను. మనము పదార్థములను మోటుగా పండ్లుండుటచేత నమిలి తినఁగలుగుదుము బాలుర కట్టిపలువరుస లేనికారణము

చే తినఁజాలరు కాబట్టి మనము తిను పదార్థసారము తీసి వారికిచ్చిన వారు వర్ధిల్లుదురు కావున పైక్షీరములు బాలురకు పండ్లు ఊడినవృద్ధులకు క్షేమదాయకము. దేశమునకు దరిద్రనాశనకరముగానుండును ఈప్రయత్నము వెంటనే ఆచరణలో పెట్టి డబ్బాపాలకు ఖర్చగుచున్న ద్రవ్యము ఆదా చేయగలుగుమరనే యాశచే ఈయంశము వెల్లడి చేయఁబడినది. పలువరుసలేని కాలములోనే ద్రవరూపమగు నాహారము మానవునకుఁ గావలెను గాని పలువరుస ఏర్పడిన తరువాత ఘనపదార్థములనే భక్షించుచుండవలెను. ఈహేతువుచేత పలువరుస వచ్చిన మనుజునకు గోక్షీరములు గాని మరి యేక్షీరములు గాని అవసరములేదని నవీన వైద్యవేత్తలు ఘోషించుచున్నారు.

మత్తుపదార్థములు.

దేశములో దారిద్ర్యము, వ్యాధి, అసంతృప్తి, మత్తియొక్క మార్గమున హెచ్చుగా వృద్ధియగుచున్నవి. ఇది మత్తుపదార్థసేవ అనగా గంజాయి, నల్లమందు, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు, పొగాకునమలుట, కాఫీ, టీ, కోకో, మొదలగు పానీయములు ద్రావుట, సోడా, నెమ్మోనేడ్డు, విస్కీ, కల్లు, సారా

యి, వైన్ మొదలగునవి వాడుటచే దేహములో ఆరోగ్యము చెడి వ్యాధి హెచ్చి దరిద్రము నాటుకొనిపోయి రానురాను నరములక్షీణత, దౌర్బల్యము, హెచ్చి జాతిక్షీణత, ఏర్పడుచున్నది. ఇంకను ఈకీడుయొక్క వ్రేళ్ళు దట్టముగా నల్లుకొని లోతుగా పోవుచున్నవి. గాని యిట్టిస్థితికి ప్రతి దేశభక్తుఁడును విచారింపకమానఁడు. అయినను ఈదురభ్యాసమునుండి జనులను విముక్తి చేయుటకు వారికి ధనమిచ్చి గాని బ్రతిమాలిగాని బెదరించిగాని యలవాటులను తప్పించుట దుష్కరము. కొంతవఱకు పయిసాధనలవలన జయము కనిపించినను అట్టిలాభము మాప్ప బహుస్వల్పముగా నుండును. అలవాటులు ప్రబోధము వలన మానినవారు మనోదౌర్బల్యమువలన తిరిగి యిట్టి అలవాటులకు చాలకాలము మానినతరువాత సైతము క్రమముగా లోనగుదురు. కావున మానవజాతికి సహజాసహ్యమునిరసనాస్వభావము కలుగులాగున చేయఁగలిగినచో నిట్టిదురవస్థ మానవజాతికి తప్పి జగత్కల్యాణ మేర్పడును. దీనికపక్వాహారభక్షణమే సాధనము. ఇట్టిమాట వ్రాసి వదలివేసినచో ప్రతి యంశమునకు ఈవిషయమే చెప్పఁబడినదని నిరసనాభావముగా నుండును గాని మానవునియొక్క యెల్లకీడులు, మేలులు, సౌఖ్యములు, ఆపదలు, విచారములు, సంతోషములు, ఆహార

సమస్యలోనే యిమిడి యుండుటచే ఈఆహారవిషయము, దాని ఫలితము ప్రతియంశములోను రుజువు చేయకతప్పదు.

ఏమానవుఁడుగాని సృష్టిని విశాలదృష్టిలో పరిశీలించినపుడు ఈనిజము రుజువగును. అధికఖరీదులుగల మత్తుద్రవ్యములను ఘనరూపముయినవానిని, ద్రవరూపమైనవానినితొట్టెలలో నింపి పశువులను కోతులను పిట్టలను, మఱితక్కిన క్రిమికీటకాదులను మనుజుడు గాని సమస్తప్రాణికోటులను తీసికొనివచ్చి ఆతొట్టెలలోని మత్తు పదార్థములను భుజింపఁ ద్రావింపఁ బ్రయత్నింపుడు. అవి సహజముగా నావాసనలకు నిలువఁ జాలక మోరలుత్రిప్పి పారిపోవును. సున్నితమైన ప్రాణులుండిన ఆవాసనలు సోకినమాత్రముచే మరణించుట సైతము తటస్థించును. దీనినిబట్టి సహజమైనసృష్టిలోని ఆహారమును పక్వముకాక తినిన సర్వజంతువులకు నిట్టిసహజాసహ్యము ఘ్రాణజిహ్వేంద్రియములకు నరములకు కలుగునని యేర్పడుచున్నది. కావున అపక్వాహారము తినినవారు మఱియొకరి బోధ ప్రబోధము, బలవంతము, శిక్ష, అక్కరలేకయే యెవరికి వారే త్యజించగలిగిన సామర్థ్యమేర్పడును. ఈఅంశము మేము ఈయపక్వాహారము వాడిన చిరకాలాభ్యాసముగా మత్తుద్రవ్యములకు నలవడిన రోగులు, అట్టిఅలవాటులను విసర్జించితిరిగి

అట్టిపదార్థములను వాడుటకు ప్రయత్నపడినప్పుడు ఆపదార్థము
లవాటు లేనిజనులు వాడి బాధపడుట చూచి వ్రాయఁగలిగితిమి.
అపక్వాహారము భుజించుటకు ప్రారంభించిన కొలదిరోజుల
లోనే యిట్టిశ్రేష్ఠమైన మార్పులు జనులలో రాగలవు కావున
నిట్టియాహారము త్వరలో సర్వజనమాచరించునట్లు విచారము
చేయుటకేల సందేహింపవలెనని యీయంశము వెల్లడిచేయఁ
బడినది. మత్తుపదార్థములు మానవులు వాడని నాటినుండియు
నార్థికస్థితి బాగుపడి యారోగ్యవంతులు, తేజోబలపరాక్రమవం
తులగుదురు. మానసికరోగములుండవు. భావిసంతతి స్వచ్ఛమై
నఆరోగ్యబలపరాక్రమములు గలదియగును. అన్ని చెడుగులకు
పక్వము చేసి భుజించుటయని యేర్పడినది కావున దానిని త్య
జించుటకు దేశక్షేమముకోరు ప్రతివారును జేయవలయును.

—నపుంసకత్వము—

రోగజాలములలో నీవ్యాధి యతిక్రూరమైనది. స్త్రీలకు
పురుషులయందుండతగిన సహజగౌరవమును పోగొట్టునది.
వారిసంతోషమును నాశనముచేసి ప్రాతివ్రత్యమును చలింపచే
యునదియై యున్నది. ఇట్టివ్యాధి మనుజునకుతక్క సహజా
హారవిహారములు కలిగియుండు నితరజంతుజాలములకు కాన
రాకున్నది.

ఈవ్యాధి బాల్యమునుండి పిల్లలకు నలవడుచున్నట్లు
పాశ్చాత్యగ్రంథములవలన తెలియవచ్చుచున్నది. గొప్పవారి
యిండ్ల యందుండు చంటిపిల్లలను పెంచుదాదులు పిల్లలేడ్చి
పోరుపెట్టినపుడు వారి నేసాధనముచేతనైనను ఊరుకొనబెట్టలేకపో
యినపుడు వారిస్వాధీనము చాయబడినపిల్లలయొక్క లింగభాగము
లకు ద్రేకము గలిగించుటచే వారూరకొనబెట్టఁబడుచున్నారు.
ఇట్లు తఱచు ప్రతిమారును చేయుచుండుటచే నుగ్గుపాలతో నీ
దురభ్యాసములవడిన చందమున బాలుడు క్రమేణ పెరిగినకొలది
వారంతట వారికే యీక్రియలలవడి యుక్తవయస్సు వచ్చునరికి
ముష్టిమైథునాదిక్రియలకులోనై శుక్లనష్టము లోనగు వీర్యపాత
రోగములకు నధిక కామేచ్ఛలకు లోనగుచున్నారు. అధిక కా
మేచ్ఛవలన వ్యభిచారదోషమబ్బి సుఖవ్యాధుల పాలగుచు
న్నారు. ఇట్టిసుఖవ్యాధు లనేకకీడులను మానవజాతిలోనికి తెచ్చి
భావిసంతతిని చెఱుచుచున్నది. ఇట్టివ్యాధులుగల తల్లిదండ్రు
లకు జనించినశిశువులకు శుక్లశోణితములనుండియే కుష్టు,
సవాయి, కొఱుకు మొదలగు ఘోరవ్యాధులంకురించి మనో
దౌర్బల్యము వలన మనశ్చాంచల్యము, పిచ్చి, మూర్ఛ, మొద
లగురోగములు జనించుచున్నవి.

ఇట్టిదురభ్యాసములు కాటివలన వచ్చుకీడులను వాల

గించుటకుగాను బాలురకు బాలికలకు పాఠశాలలలో యుక్తవ
యస్సు రాకముందే విపులముగా శరీరశాస్త్రము, ఆరోగ్యశా
స్త్రములతోబాటు భావిసంతతికి నష్టముకలుగకుండుమార్గము
లను హెచ్చరించుట యుక్తమని నవీనశాస్త్రవేత్త లభిప్రాయము
న్నారు. కావున తలిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు బాలురను
వారిరహస్యదురభ్యాసములను సకాలములో కనిపెట్టి అట్టివా
టిని గురించిన కీడులను వీర్యము పొందియుండుట యందుండు
లాభమును తగినరీతిని భయము, భక్తి, హితము పెనగొని
యుండులాగున నుపదేశించి అట్టిచెడిపోయిన బాలబాలికలను
వారికిజనించుభావిసంతానమును కాపాడుట ముఖ్యకర్తవ్యమై
యున్నది. కావున నిండ్లయొద్దతలిదండ్రులు తర్వాతపాఠశాలల
యందుపాధ్యాయులు పిల్లలను వారి దురభ్యాసములను వారి
తోకలసిమెలసి రహస్యముగా, సి, ఐ, డి, పోలీసువారివలె వేగు
లుతీసియిట్టిదురభ్యాసములను కనుగొని యరికట్టుభారము వారి
పైనున్నది.

నపుంసకత్వమునకు సైతము పక్వాహారభక్షణవలన గు
హ్యేంద్రియముల యం దన్యపదార్థమావరింపబడి యుండుటచే
నేమాత్ర ముద్రేకము కలిగినను ముష్టిమైథునాదిక్రియలు,
వ్యభిచారము మొదలగు క్రియలకు లోనై జేష్టి[illegible]ములను ని

హపరసౌఖ్యములకు దూరముచేసి ఘోరవ్యాధి, పాపములకు
పాలుచేయుచున్నది. కావున మనుజుడు అపక్వాహార భక్షణ
వలన నశించిన పుంసత్వము తిరిగి సహజ సామర్థ్యములతో
పొందగలడు. ఇట్లనేకరోగులు లాభమునుబొంది కుటుంబముల
తో సంతోషముగా నుండుట కనిపెట్టి యీ యంశమును ప్ర
చురణచేసినచో ప్రజలలోసూక్ష్మ సాధనమువలన నధికసౌఖ్య
ము గలిగి సుఖింతురను నుద్దేశ్యముతో నిది వెల్లడి చేయ
బడినది.

—వ్యాయామము—

ఈవిషయము కూడ చికిత్సాక్రమములో చేరినది కా
వున నిందు పొందు పరుపబడినది. పక్వాహారమును తిని శరీర
మన్యపదార్థభారమైనపు డట్టి పదార్థనిర్గమమునకు గానువ్యా
యామ మొక సాధనముగా చేసికొనవచ్చును. కాని అపక్వా
హారభక్షణ చేయుచో నిట్టిచికిత్సాక్రమము సహితము నితర
చికిత్సాక్రమములతో బాటనవసరమేయగును. దీనివలననా
రోగ్యము శీఘ్రముగా పొందుటకు నితరప్రకృతి స్థానికచికిత్స
లతో బాటొకసాధన మగును.

సృష్టిలో ప్రతిజంతువు సహజాహారమును భుజించునపు

డు శరీరమందుండు నరములయందు నొకవిధమైన శక్తికండర
ములయందు వ్యాపించి యొకవిధమైన చలనము వాటియందు
గలిగించుచుండును. పసిపిల్లలు కడుపునిండ తల్లిస్తనములలోని
పాలుద్రావి "ఊ, ఆ" అనుచు కోలాహలముచేయుచు కాళ్చే
తుల ననేకవిధములుగా ముందునకు, వెనుకకు, ప్రక్కకు, పై
కి, క్రీడకు నాడించుచుందురు. లేగదూడలు, లేడిపిల్లలు పా
లుద్రావినపిదప తోకలెత్తుకొని చెంగుచెంగున నాలుగు పాద
ముల నెత్తి ధుముకుచు "బా" అని అర్చి పరువెత్తుచుండును.
పసిపిల్లలకు లేగదూడలకు నీవ్యాయామక్రమము నేయుపా
ధ్యాయుడు చెప్పినాడో! సహజమైన ఆహారమూరగించుట
వలన జనితమైన నారోగ్యము,ఉత్సాహమువలనగలిగిన సహజ
చలనము తప్ప మఱియొకటికాదు. ఆరోగ్యము చక్కగా నుం
డి యుత్సాహమున్నకాలమందే వ్యాయామము చేయవలయు
నని కోరికయుండును.

వంటపదార్థము నిర్జీవపదార్థము కావున నది దీర్ఘకాల
ము పేగులయందు నిలవయుండుటచే నంటుకొని నిర్గమించుట
కాలస్యమగును. అందుచే వ్యాధికికారణమగును. శరీరమునుం
డి మలము నకాలములో పూర్తిగా నిర్గమింపకుండుటచే నోటి
యందు శ్వాసయందు చెమటయందు దుర్వాసనకలిగియుండు

ను. ఆసనమునందు పెద్దప్రేగులందు మలముగట్టి పడివెడలకుం
డుటచే విషపదార్థము లేర్పడి శుద్ధరక్తములో ప్రవహించుచుం
డును. దీనికేఆటోయింటాక్సికేషన్ అని అందురు. ఈకారణము
చేతనే నోటియందు, ముక్కునందు చెమట యందువాసన
యుండును. కావుననాసనమునందు పెద్దప్రేగుయలందు నిలువ
గానుండు మలమును శరీరముయొక్క చిన్నరక్తనాళముల ద్వా
రా శరీరము భక్షించున్నదని తేలుచున్నది. ఇట్టిదురవస్థరాకుండు
టకు నపక్వాహారముతినవలయును అట్లుచేసిన మలబద్ధముండదు.

మలబద్ధము పోగొట్టుకొనుటకు శరీరమారోగ్యముగా
నుంచిఅధికబలముసంపాదించుకొనుటకు వివిధ వ్యాయామముల
నుమానవులు బుద్ధిచే కల్పించియున్నారు. కొన్నికండరములకు
కొన్నినరములకు మఱికొన్ని రక్తనాళములకు కొన్నిశ్వాస
కోశములకుసంబంధించియుండును. యోగాభ్యాసపరాయణులు
కండరములవృద్ధిని పాటింపక విస్తారము రక్తప్రవాహము, శ్వా
సనిరోధము, నరములపుష్టి, వీటినేపాటించి యమనియమాస
నప్రాణాయామ ప్రత్యాహారధ్యాన మాసధి నిష్ఠలను కనిపెట్టి
యున్నారు.

కండరములను వృద్ధిచేయుటకు గాను అనేకరకములగు

వ్యాయామములను మానవులు కనిపెట్టియున్నారు. సృష్టిలోని ఇతరజంతువులు కండరములు పెంచుటకు నేవిధమయిన ప్రయత్నము లేకనే సహజమైన ఆహారమును దిని స్వేచ్ఛగా విహరించుటవలననే బలమైన పుష్టిగల కండరములు కలిగి కన్పట్టుచున్నవి. దీనికి దృష్టాంతము పశువులమందకు నాయకత్వము వహించియుండు పోతుపశువు (అనగా ఆబోతు మొదలగు) వాటికి కోతులమందకు నాయకత్వము వహించియుండు గద్దెరకాడు అనుపోతుకోతికిగల సహజబలము కల కండరములెట్టి వ్యాయామము లేక సహజాహార విహారముచే కలిగిన అంశమును కనిపెట్టినచో తేటతెల్లమగును. కావున వ్యాయామక్రియ అసహజమైన పక్వాన్నభక్షకులకు నిర్గమము నిమిత్తమధిక బలము సంపాదించుకోరికగలమల్లయుద్ధపరులకునవసరముగాని సహజాహారమును దిని నిర్మలజీవనము చేయువారికి నగత్యముండదు. ఆహేతువువలననే (అనగా అస్వాభావికము గనుకనే) విస్తారము వ్యాయామము చేసి కండరములు పెంచినవారట్టి వ్యాయామము నే సందర్భముచేతనైనను కొలదికాలము విడుచుట తటస్థించిన వ్యాయామము చేయు కాలమందున్నంత పుష్టి, లావు యుండక సన్నగిల్లుటయు తటస్థించుచుండుట నందరికి ననుభవములో తెలిసిన విషయమే. మఱియొకసంగతి. వ్యాయామము

చాయని పురుషులు స్త్రీలు ఆరోగ్యముగా సహజకండరములు కలిగియుండుట నెల్లజనులకు తెలిసిన విషయమే అయియున్నది. వ్యాయామము జలచికిత్సవలెనే పదార్థనిర్గమన విషయము (అనగా ఎలిమినేషన్) ను గురించి ప్రత్యేకముగా బోధించు జలచికిత్సాక్రమమువంటి సాధనమే గాని యిందులో సప్లయి అనగా శరీరపోషణ పదార్థమును బోధించు మార్గము లేదు.

సహజాహారము తీసికొనువారి కొక మూల కూర్చుండకుండ సహజమైన విహారమందు కోరిక బద్ధకము లేక యుండును. వీరికి ప్రత్యేక వ్యాయామపద్ధతులవసరము లేకనే అపక్వాహారము భుజించువారారోగ్యముగా నుందురు. కావున సహజాహారము తినువారి కారోగ్యము కాపాడుకొనుటకు ప్రత్యేక వ్యాయామ సాధనము లవసరముండదని స్పష్టపడుచున్నది. గాని సహజాహారముతో బాటు వ్యాయామము తీసికొనుచుండిన వ్యాయామము చేయువారికి కలిగిన లాభములు, బలపరాక్రమములు పక్వాహారము సేవించినవారికన్న ద్విగుణీకృతముగానుండును. దీనిని బట్టి మాకు వ్యాయామమునందు వ్యతిరేకాభిప్రాయము కలదని పాఠకులు నమ్మకుందురు గాక. విషయములోని మూలతత్వమును విపులముగా విమర్శించి పై సంగతులు పాఠకుల యాలోచనలోనికి దెచ్చుటకు ప్రచురింపబడియున్నవి.

ఆసనములు.

రోగుల వ్యాధులకుముఖ్యముగా స్త్రీపురుషులకుసర్వాంగాసనము, మత్స్యాసనము, కపాలాసనము,మృత్యుంజయాసనము, మయూరాసనము హాలాసనములు, చాలా శ్రేష్ఠములయినవి. సర్వాంగాసన మత్స్యాసనములలో (డక్టులెస్‌గ్లాండ్సు) అనగా మార్గములేని స్పాంజివంటి మెత్తని తిత్తులు ఉండును. ఇవి సక్రమముగా మంచిరక్తప్రవాహము లేనందున పని చాయకపోవుటచే పేరుపెట్టుటకు వీలు లేని వ్యాధులు పుట్టునని నవీన వైద్యశిఖామణులు వ్రాయుచున్నారు. అట్టివ్యాధులు సయితము సర్వాంగాసన మత్స్యాసనములవలన కుదురునని ఈ యోగాసనములు వేసిన మనుజులకు (ఎక్సురే) అను విద్యుద్దీపసాయమువలన ఫోటోలు (ఛాయాపటములు) తీసి నిజము వెల్లడి చాయబడియున్నది. ఇట్టి ఆసనములు తెలిసికొనుకోరిక గలవారు హఠయోగప్రదీపిక, యోగమీమాంస అనులోనాలాఆశ్రమములో మూడుమాసములకొకతూరి ప్రచురింపబడు గ్రంథములను పత్రికలను జూచి గ్రహించియు ప్రత్యక్షముగా గ్రంథము పూర్వభాగములో చెప్పియున్న స్థలములకు పోయి ప్రత్యక్షముగా పాఠకులు సాధనములు చేసుకొనవచ్చును.

రోగికిష్టములేకుండే బలవంతపరచి యారోగ్యము నిమిత్తము వ్యాయామములు చేయుట శుద్ధతప్పు. సృష్టిలోనే జంతువులు రోగిగా యున్నకాలములో నొక యేకాంతమైన తావున చేరి యారోగ్యము కలుగువరకు నాహారము తీసికొనకయుండును. ఇట్లే మనుజుడు నడచికొనినచో తిరిగి చలించవలెనని వ్యాయామము చేయవలెనని కుతూహలము కలుగును. ఆహారమునందు వాంఛ కలిగినతక్షణముండి అపక్వముగా భుజించిన నాహారమందుండు మూడుసహజగుణములు ఏక విషయములో నిమిత్తయుండుటచే ననగా నపక్వాహారమునందే రోగము నణచుట నట్లణచబడిన రోగముకు శరీర బహిష్కారాపయములకుండా బహిష్కరించుట శరీరమును లేహముగాని టానిక్ గాని మొదలగు నస్వాభావిక పక్వపోషణపదార్థములక్కఱలేకనే పోషణపదార్థము కలిగియుండుటచే పోషించుట యనుగుణములు కలిగియుండును. వ్యాయామము లేకపోయినను నపక్వాహారమును తినుచుండిన పైన వ్రాసిన సహజగుణము లుండుటచే పంజరమందుంచబడిన చిల్కలు బయళ్ళయందు తిరగనట్టియు కట్టివేసి మేపబడుచున్నట్టియు నావులు గుఱ్ఱములు మొదలగు పశువులు అన్యపదార్థ పూరితములుగాక స్వేచ్ఛగా విహరించు నారోగ్యజంతువులవలెనే ఆరోగ్య

ముతో కొన్నట్టుచున్నవి. పక్వాహారము తినిన మనుజుని ముఖము శరీరమునందే అన్యపదార్థభారములు కూడికలు కనుపించుచునుగాని అపక్వాహారము తిను శిశువులకు మనుజులకునట్టిఅన్యపదార్థభారముండకపోవుటయే గాక నదివఱకున్న భారము సయితము తొలగిపోవును. కొన్నితరములు మానవజాతిలో నపక్వాహార మలవడినచో నన్యపదార్థభారము లేక ప్రతిమనుజుడు సృష్టిలో నితరజంతువులవలెనే అన్యపదార్థము లేని స్వచ్ఛమైన నారోగ్యవిగ్రహమువలె ముఖవైఖరీ శాస్త్రపరీక్షకులకు కనుపించెదరు. పక్వాహారమే అన్యపదార్థస్థాపితములకు కారణము, మాంద్యమునకు హేతువు అగుచున్నది! అపక్వాహారభక్షణవలన నారోగ్యతేజోబల పరాక్రమవంతమైన మానవజాతి కొలదికాలములో నేర్పడు పరిశ్యతుసాధనముగా నేర్పడుచున్నది.

ఈఅధ్యాయములో గమనించదగిన అంశములు.

1 అన్నివ్యాధులకు మాంద్యమే కారణము.

2 అపక్వాహారమునందు రోగంబు నణచు శక్తికలదు.

3 యిల్లు అంటదివేయబడిన రోగపదార్థమును దేహము

యొక్క బహిష్కారావయవంబుల ద్వారా వెడలగొట్టుశక్తి అపక్వాహారమునందు గలదు.

4 అపక్వాహారము సహజమైన ఆహారమే కావున నస్వాభావికముగా పక్వము చాయబడి తయారు చాయబడిన లేహములుగాని బలము పట్టుటానిక్కెలుగాని అవసరములేకనే దేహమునకు పుష్టిబలమును నిచ్చుపోషణపదార్థ మపక్వాహారమునందు గలదు.

5 అపక్వాహారమే అన్నివ్యాధులకు సంజీవివంటి దివ్యౌషధము.

6 ఔషధము (ఆహారము) గానిది శరీరమునకువిషము.

7 పక్వాహారము నిర్జీవపదార్థమగుటచే శరీరపోషణపదార్థము కాక మాంద్యహేతువగు విషపదార్థముగా గ్రహింపవలసియున్నది.

8 అన్నివిషములు, విషతుల్యౌషధములు శరీరమునకు ఉద్రేకము కలిగించు నవి శరీరనాశనకరమైన వని స్పష్టపడుచున్నవి.

9 అపక్వాహారముద్రేకము లేనిదివ్యౌషధము.

10 వ్యాయామము పక్వాహారము తినువారి కవసరమైనను అపక్వాహారము తినువారి కంతగానగత్యముండదు.

అన్ని చెనుగులకు పక్వముచేసి భుజించుట యని యేర్పడినదిగావున దానిని త్యజించుటకు దేశక్షేమముకోరు ప్రతివారును చాయవలెను. అట్టికార్యము వలన మనుజునకు జ్ఞానాధిక్యత, ఈశ్వరసామీప్యము జన్మరాహిత్యము యెట్లేర్పడునో రాబోవు అధ్యాయములో తెలుపబడును.

ఇది తృతీయాధ్యాయము.



చతుర్థాధ్యాయము

—ఆధ్యాత్మిక విషయము—

ఈశ్వరాజ్ఞ ననుసరించుట.

ఈ అపక్వాహారమును యారోగ్యవంతులకు రోగులకు నెట్లు నడుపుటయో రోగకారణము, తన్నివారణము యెట్లు జరుగునో ఆవిషయములు సందర్భానుసారముగా నచ్చటచ్చట తెలుపబడియున్నవి. ఈ ఆహారమువలన ప్రపంచమందున్న మానవజాతి సృష్టిలోనుండు నితర ప్రాణికోటివలె సహజాహార విహారములు కలిగి వాటివలె సౌఖ్యపడుట యెట్లో తెలుపబడినది. వేలువేలు దూలములను కప్పలుతీసి యిమిడ్చి యేకదూలముగా కనపడునట్లు వడ్రంగి యెట్లానర్చునో ఆవిధముగానే ఆహారమును పక్వముచేయుటమానినచో మనుజుడు సృష్టిలోని యితరజంతువుల జీవితములతో సరిపోయిన జీవనము కలిగి విడివిడిపూసలు యేకతావళములో నిమిడ్చబడినట్లును వేలువేలు గొలుసుముక్కలొకే గొలుసుగా చేయబడినట్లును యీశ్వ

రస్పృష్టిలో మానవజీవితము విపరీతముగా కనబడక నీశ్వరోద్దేశ్యమునకు నీశ్వరాజ్ఞకులోబడి యుండును.

ఈ ఆహారమువలన నైహికములో గలుగు సుఖములు 1 దేహసంబంధము, 2 మానసికము, 3 నైతికవిషయము 4 ఆర్థికవిషయము, 5 రాజకీయ విషయము 6 ఆధ్యాత్మికవిషయము (అనగా నీశ్వరసామీప్యసాన్నిధ్యైక్యములు) వీనినిగురించి పూర్తియైన విమర్శనచేసి గ్రంథము ముగింపుచాయవలసి యున్నది.

యిదివరలో నన్నివిషయములకు నపక్వాహారము ప్రత్యక్షసాధనముగా సర్వక్షేమములకు కనబరచిన చందముననే పైయధ్యాయ ప్రారంభములో గ్రంథముముగింపు నిమిత్తము చెప్పబడియున్న అంశములకుసైతము అపక్వాహారమే సాధనముగా బుజువుచాయబడును. కావున నట్టియాహారమును మనుజుడు చిరకాలమునుండి యభ్యాసమున కలవడిన పక్వాహారమును త్యజించి తక్షణమే నూతనక్రియ నవలంబించుటకుమార్గములను ఆట్టికోరిక గలవారి క్షేమము నిమిత్తము తెలుపవలసియున్నది.

—ప్రథమున మనుజుడెట్ల పక్వాహారము నభ్యసించుట—

ఈవిషయము చర్చకుపూర్వము పక్వవిధానమునకు అపక్వవిధానమునకు ఒకదానికొకటి సంబంధము లేదనియు అలవాటుచేయువారు పక్వాహారము తినుచు అపక్వాహారమును భుజింపవచ్చుననియు భ్రమపడరాదు. ఎందువలన ననగా పక్వాహారము నిర్జీవపదార్థము కావున ప్రేగులనుండి పైకి ఊర్ధ్వముఖముగా మండస్వభావముచే ఆవిరిరూపముగా నెగయ ప్రయత్నించును. అపక్వాహారము నీరుపాలపొంగుమీద చల్లినట్లు ఆప్రేగులయందెగయు మండమును సోకినతోడనే అడచప్రయత్నించును కావునపక్వపదార్థముపైకెగయప్రయత్నించును. రెండవది అనగా అపక్వాహారము అణచప్రయత్నించును. ఒకటి పైకిబంతివలె లేచుటకు రెండవది అరచేతితో ఆబంతిని క్రిందకు అడచుటకు ప్రయత్నించునపుడు ఆబంతి మఱింత తీవ్రముగా పైకెగయుచుండును కావున ప్రేగులయందిట్టి పోరాటము జరుగుచుండుటవలన దుర్బలశరీరములలో ఏవైనవికారమైనమార్పులు కానుపించి యభ్యసించువారికి భయము మనశ్చాంచల్యము సందేహము పుట్టించుట కవకాశము గలుగును. కావున అపక్వాహారభక్షణ ప్రారంభించువారు మూడుదినములైనను పక్వాహారమును త్యజించి నానవేసిన కాయధాన్యములు ముడి

పక్వజాతిగింజలను పూర్వభాగములో చెప్పిన చందమున తయా
రుచేసికొని కొబ్బరి కూరలు ఫలములలో రెండుసారులు అనగా
ఉదయము సాయంకాలము పక్వాహారము భుజించు వేళల యం
దు ఆకలితీరులాగున తృప్తిగలుగుచందమున సందేహమును
మాని తినుచుండవలెను. కొత్తగా ప్రారంభించు కాలములో
అపక్వాహారము త్వరలో జీర్ణమైపోవును గావున మధ్యమధ్య
ఆకలిగాని నీరసముగాని మఱియేవిధమైన శరీరమందు విపరీత
మైన మార్పుగాని కనిపించిన ప్రతిపర్యాయము పై అపక్వపదా
ర్థసమ్మేళనము లోని ఒకవిధమైన ఫలమునుగాని శాకమును
గాని వేరుసెనగ బాదం మొదలగు చమురు పదార్థములను
గాని ప్రత్యేకప్రత్యేకముగా గాని రెండింటిని చేర్చిగాని ఆకలి
తీరులాగున నీరసముపోవు లాగున భుజించుచుండవలెను.

ఇట్లొనర్చుచుండిన మానవులలో ఏవిధమైన వ్య
తిరేకమార్పులులేక సామాన్యముగా ప్రతితత్వమునకు నూత
నాహారము సరిపోవును. మఱియేవిధమైన చికిత్సశరీరమునకవ
సరముండదు.

అపక్వాహారము భుజించుటలో తూచుకొని కొలచుకొని
భుజింపనవసరములేదు. ఆకలితీరి తృప్తికలుగువఱకు నాలుకకు

రుచికనపడులాగున ఎవరియిష్టాహారముగా వారు ఆహారపదార్థ
సమ్మేళనముల హెచ్చుతగ్గులను మార్చుకొనుచు జీర్ణసుఖము
కనిపెట్టి ప్రవర్తింపవలెను. ఏలననగా ఏజంతువుగాని బెనకను
తూకములు కొలతలకు లోనై సంచరించుచుండుటలేదు. దాని
యిష్టమువచ్చిన ఆహారమును దొరకినంత కడుపారసంతృప్తిగా
తినిస్వేచ్ఛగా విహరించి ఆనందించుచుండును. ఇట్లుతినుటలో ప
శువులు (గ్రహింజిహ్వాది)య సంతృప్తులను బట్టి మేపరివర్తిం
చుచుండును. కాని అవివెలితిగాతినుట ఆహారము సంతృప్తిగా
దొరకినపుడుండదు.

మనుజులలో నొకరి యాహారములనుబట్టి మఱియొక్కరి
ఆహారముయొక్క తూకము కొలతలు నిర్ణయించుట తప్పయిన
విధానముగా స్పష్టపడుచున్నది. ఆహారము వయస్సు, పని,
కాలభేదములను బట్టి మారుచుండును. కొలతలయందు నమ్మ
కము, భ్రమ, యున్న వారు అట్టిసందేహము వదలి యపక్వా
హారమును కడుపార తృప్తిగాను రుచిగాను తిని, భుజించినప
దార్థములను తూచికొనియు కొలుచుకొనియు, వారానందించిన
నానందింపవచ్చునుగాని, యీ క్రియనుబట్టి యితరజనులకు ఆ
హారము నిర్ధారణ చేయుటలో లాభముకలుగదు.

ఇదివఱకు కలవడిన వైద్యవిధానములనుబట్టి తక్కువగా
తినుమని బోధించుపద్ధతులు నాచే విధించిన పరిహారము అజీర్ణ

రోగులు త్రాసులు కొలతపాత్రలువద్ద నుంచుకొని భయపడు చుకడుపులో వెలితియుండులాగున తక్కువ తినుచున్నారు.

భయము వదలి నిర్భయముగాను స్వేచ్ఛగాను అపక్వ పదార్థములను శరీరమందలి సూక్ష్మావయవములు పోషణపదార్థప్రవాహములో మునిగి పొరలి కొట్టుకొనిపోవులాగునమిక్కుటముగా తినినచో మందమాగిపోవును. శరీరమందు భగవంతు డిమిడ్చిన సహజశక్తిచే అపక్వాహారము భుజించుటవలన యెంతయెక్కువతినినను కావలసినపదార్థమే జీర్ణమై రక్తములోకలిసి మిగతాపదార్థములు చెరువునకధికజలమువచ్చినప్పుడు గట్లు ఆపదగినసీరుమాత్ర మాగి అధికముగా నుండునీరు పొర్లు కళంగలగుండా పొర్లిపోవునట్లు నదిలోని అధికమైనవరదనీరు పు ప్రక్కలగట్లు ఆపగలిగినంత మట్టుకు నిలిచి అధికజలముఆ నకట్ట పైనపొరలిన చందమున అధికపోషణపదార్థము శరీరబహిష్కారావయవములద్వారా నిర్గమించును.

అభ్యాసముచేయు కాలములో పక్వాహారము కడుపులోపూర్తిగా నిండి యుండులాగున నపక్వాహారము నయితము విరళముగా కడుపులో పక్వాహారము కలిగినంత నిండుతనము కలిగించులాగున భుజించుచుండవలెను. ఇట్లు రెండుసారులలోనే తగినంత అపక్వాహారమును ప్రారంభదశలో తీసికొనలేక పోయిన ఆకలి కలిగిన ప్రతిపర్యాయము నపక్వాహార సమ్మేళ

నములోని యొకటి, రెండు, చేర్చిగాని విడివిడిగా గాని చంటి పిల్లలాకలియైన ప్రతిపర్యాయమును తల్లికడ పాలు కొద్దికొద్దిగా ననేకసారులు త్రాగి కడుపు నింపుకొనురీతినపక్వాహారముచే కడుపునింపుకొనవలెను. దాహమైనపుడు నిర్మలోదకమును ద్రావుచుండవలెను.

—పంచభూతములే ఆహారపదార్థములు—

శరీరము పంచభూతములచే నిర్మింపబడినది కావున నా పంచభూతములే శరీరపోషణకు నాధారమగుపోషణ పదార్థములు. తిరిగి యీ పంచభూతములే శరీరమునుండి మలమూత్రశ్వాసాదినిర్గమములుగా వెడలగొట్టబడుచున్నవి. ఇట్లు వెడలగొట్టబడిన పంచభూతములను తిరిగి ఆహారరూపముగా లోపలికి ప్రవేశింపచేయవలెను. ఈరీతిగా నాహారపదార్థములు శరీరములోనికి పోయినపుడు వాయువు, తేజస్సు, ఆకాశము, లెక్కవేయుటకు వీలులేనంతగా భగవంతు డేర్పరచిన శరీరమందుగల సహజసామర్థ్యముతో శరీరమిమిడ్చి కొనగలిగినంతగా పై మూడుభూతములు ప్రవేశించి అక్కరలేనివి శరీరముచే వెడలగొట్టబడి పోవుచున్నవి. ఇట్లు మూడుభూతములకు జరుగుచుండగా పృథ్వీతత్వములోని ఆహారపదార్థములు నీటియందలి ఆహారపదార్థమును గురించియే అనుమానించి కొలతలు, తూనికలు యేర్పరచుటను గురించి విచారించిన యీక్రిందికారణము గోచరమగుచున్నది.

మనుజుడు ఆహారపదార్థములను పక్వముగాచేసి తినుట
చే నవి జీర్ణకోశమునందు విస్తారకాలము నిలువయుండుటవలన
నిర్గమసాధన కుపవాసచికిత్సయు తక్కువ భుజింపవలెనని బోధ
పరచు తూనికావిధానము వెలితిగా తినవలెనని చెప్పుశాస్త్రము
లు యేర్పడినవి గాని అట్టి సూత్రములు గుడ్డలోను భూమిపైన
యెక్కడి నీరక్కడ నింకిపోయిన విధానమున నపక్వాహారము
నోటియందు ప్రవేశపెట్టినది మొదలు ఆసనముగుండా వెడలి
పోవువఱకు నాలస్యములేక నేయేపదార్థములు యేయే స్థాన
ములందు జీర్ణము కావలెనో యాయా స్థానములందు జీర్ణమగు
స్వభావముకల అపక్వాహారమునకు పై సూత్రములు చెల్లనేర
వు. కావున తదితర త్రిభూతములును యెట్లమితిముగా శరీర
ములోనికి ప్రవేశించి క్షేమము చేయుచున్నవో ఆవిధముగానే
అపక్వాహారము (పృథివీతత్వము, నీటితత్వము) కావలసినంత
లోపలికి జొరపెట్టినపుడు శరీరము సహజసామర్థ్యముతో నిమి
డ్చికోగలిగినంత యిమిడ్చికొని తక్కినవాటిని త్రోసివేయును.
శరీరమున కేవిధమైన యపాయమును కలుగదు. ఏలననగా,
నపక్వాహారమే శరీరమునకు దివ్యౌషధము, పోషణపదార్థము
అమృతము.

—అనవసరము—

తూనికలు, కొలతలు అగత్యము లేదని మఱియొక కార
ణము ఋజువుచేయుచున్నది. భూమియందుండు ప్రాణికోటు

లన్నియు నలుబదియైదు మైళ్ళయెత్తుగల వాయుపథములోను
నంతకన్న యెత్తుగానుండు సూర్యబింబమునుండి ప్రసరించు తేజ
స్సులోను నీరెంటికిని పైనుండు ఆకాశమునందును నీటిలోని
చేపలుండుచందంబున నట్టి నీరు చేపలదేహముల లోపలను
వెలుపలను యథేచ్ఛగావచ్చి పోవుచున్న పోలికగా పైమూడు
భూతములు భూమిపై నివసించు జీవజంతువుల చర్మములు, జిం
హ్వా, చక్షుస్సులద్వారా దేహములలోనికి యథేచ్ఛగా ప్ర
వేశించి దేహములకు కావలసినంత దేహంబులందు నించి య
ధికమగుభూతములు వెలుపలికి వెడలిపోవుచుండును. వీటినిబట్టి
నిరోధమువలన శరీరమునకు పోషణపదార్థములు తగ్గిపోవునని
స్పష్టపడుచున్నది. ఇట్లు తగ్గిపోవుటచే శరీరము పోషవంతము
గాను పుష్టివంతముగాను కనుపించదు. కావున భూజలతత్వము
లలోని ఆహారపదార్థములు సైతమపక్వముగా తినుటవలన శ
రీరమునకు తూనికలు మొదలగు నిరోధములు, అనుమానము
లు లేకపోనిచ్చుచుండిన శరీరము పంచభూతములవలననుపూ
ర్ణపోషణపదార్థములను గ్రహించి శరీరమును సారవంతముగను
కనుపట్టచేయును. అపక్వాహారము పక్వాహారమువలె శరీరము
నకు వ్యతిరేకపదార్థముకాక శరీరములో నిమిడిపోవునని పాఠ
కులకనుమానము లేకుండుటకు తిరిగి నొక్కి వక్కాణించడ
మగుచున్నది.

—అపక్వాహారపదార్థములు సేకరించుకొను మార్గములు—

ఇట్టివి వ్యవసాయము, పశుపోషణలు మొదలగు వ్యాపారముల వలన మనుజులకులభించును మనుష్యుఁడువర్తకము, ఉద్యోగము, బానిసత్వము, సేవకావృత్తి మొదలగు వ్యాపారములతోనే ప్రస్తుతము స్వేచ్ఛలేక నారోగ్యమునుపాడుచేసికొని యీశ్వరధ్యానకు దూరుడగుచున్నాడు. కావున నిట్టిలోపములను సవరించుకొనుటకు మార్గము లాశ్రమస్థానలే యైయున్నవి.

—ఆశ్రమవాసము భూలోకస్వర్గము వంటిది.—

మనుజుడు స్వేచ్ఛను వాంఛించినచో నది వ్యవసాయవృత్తియందు తప్పదక్కినదితరవ్యాపారములందు కానరాదు. ఒకపొలముకామందు యెంతకొలదిపొలమయినను దానికి పూర్ణమైన నధికారియై తన స్వాధీనమందున్న పశువులకు నవుకర్లకు స్వేచ్ఛగా తనభూమియందు పండినఫలితములను పెట్టి పోషించి తానును సకుటుంబముగ స్వేచ్ఛతోను తృప్తితోను జీవించుచుండును.

అతడు తనకు కావలసిన ప్రతి వస్తువును భూసాధనమును తనకృషివలననే సేకరించుకొనగలడు. తన్నాశ్రయించిన వా

రికి తృప్తితీరునట్లు యీయగలడు. కావున స్వేచ్ఛను నెమ్మదిని తృప్తిని వాంఛించువారు తమకు గలిగిన భూవసతులయందు నపక్వాహారములోనివగు ధాన్యపుగింజలు, ముడిపప్పుజాతిగింజలు, పండించుకొనుటకు కొంతవిడి భూమియు కూరగాయలను పండించు కొనుటకు గొంతభూమియు సమస్తఫలజాతులను పండించుటకు తోటలను వేయుటకు గొంతభూమియు నుంచుకొని యట్టితోటలు గల భూములందు గృహములను నిర్మాణించు కొనవలెను. అట్టిగృహాంబుల చుట్టును చక్కని యెండ, గాలి, తగులులాగున పెద్దవృక్షములును నాట కపుష్పజాతులను ప్రతి సంవత్సరము తిరిగి తిరిగి నాటవలసిన చల్లనివియు ననేక చిత్రములగు రంగులు గలిగి కన్నుల కానందమిచ్చు చెట్లను నుద్యానవనముల నుపవనములుగా చేసికొని గృహములలోనికి చక్కనిగాలి వెలుతురు నధికముగా జొరబడగలుగు గవాక్షములను మండువాలను నిర్మించు కొనవలెను. ఈజీవనమే భూలోకస్వర్గవాసము.

ఇట్టి స్థలములందు నివసించినచో నారోగ్యమే గాని వ్యాధి, దుఃఖము కానరాదు. తినుటకు గావలసినంత ఆహారపదార్థములు యిండ్లచుట్టునుండు తోటలయందు లభించును. త్రాగుటకు కావలసినంత నిర్మలోదకము భూములందుండునూతులు, చెరువులు, కాలువలు, నదులు మొదలగు వాటియందు దొరకును. సహజమగు సూర్యకాంతి, చక్కని మారుతము,

(8) అపక్వాహారము శరీరము నారోగ్యమార్గము నందుంచి బలపరచుసాధనమేయగుచున్నది. దీనినిబట్టి బ్రహ్మచర్యమునకు తద్వారా జాత్యౌన్నత్యమునకు నపక్వాహారము ప్రథమసోపానము.

(9) అపక్వాహారము మనోనైర్మల్యమునకు జ్ఞానాభివృద్ధికి నారోగ్యమునకుముఖ్యకారణము గావున నిట్టి యారోగ్యము దీనివలన లభించునని ఋజువై యుండుటచే జ్ఞానాభివృద్ధి మొదలగునవి నయితము దీనివలననే కలుగునని స్పష్టపడుచున్నది.

(10) అపక్వాహారమును కారాగారంబులందును వైద్యశాలలందును యేర్పరిచినచో వాటివాటియందుండు ఖైదీలయొక్కయు రోగులయొక్కయు మనస్సులు మారి కారాగారములో నున్నవారికి మంచినడవడికయు బలంబును రోగులకు నారోగ్యము సౌఖ్యము కలుగుచుండును.

(11) ప్రయాణంబులందిట్టి యాహారము "అంటు" లేక యెవరికి వారే యితరసహాయ మక్కరలేక నితరస్థలముల భుజించుట కవసరముండక నీటిభేదములు స్థలములభేదములు, పచనభేదములు వీనివలన దోషములు బాధలు లేక సుఖముగా నారోగ్యస్థితిలో నుండి హాయిగా స్వగృహంబునకీ యపక్వాహారమే చేర్పగలదు.

(12) సన్యాసులకు బైరాగులకు, వితంతువులకు, విదేశస్థులగు విద్యార్థులకు నితరుల సాయ మక్కరలేక పరాశ్రయణమవసరము లేక వైరాగ్యము, విద్యాభ్యాసము చాయగలగునట్లీ యపక్వాహారము శక్తికలదై యున్నది.

(13) యుద్ధము చేయునపుడు సైనికులకుపక్వము చేయుటలో కాలహారణము, తదేకదృష్టితప్పిపోవుటకలుగును గనుక నపక్వాహారమువలన నిట్టిలోపములు కలుగకుండ సైనికులు యెల్లప్పుడు పోరాటమును జరుపుచుతమయొద్దులలోను జేబులలోను నున్న ఆహారములను యుద్ధభూమినుండికదల నక్కరలేక తామున్నచోటులందే భుజింపనవకాశము గలుగును కావునను వారినిసదారోగ్యముగా నుంచుసామర్థ్యముదాని యందేయున్నది గనుకను ఆహారమును తయారుజేయుటలో ధనవ్యయముకూడ లేకపోవుటచేతను, కారాగారములు వైద్యశాలలతోపాటు సైనికదళములందున నీయపక్వాహారము నేర్పరిచినచో ప్రభుత్వము వారలకాదాయము, ఆయాసంస్థలందుండు ప్రజలకు క్షేమము, కలుగును.

(14) వేసవికాలమందు తపన, వేడి, అపక్వాహారభక్షణ వలననశించునుగావున చల్లదనము కొరకు శైత్యోపచారములు కలిగించుకొనుటకు ఖర్చుచేయుధనమంతయు ధనికులకు వారి స్థానములుకదలిఉదకమండలము, బెంగుళూరు, సిమ్లా మొదల గుదూరదేశములందున్న శీతలప్రదేశములకు పోవ సినవ్యయ ప్రయాసలక్కఱలేకనే తమగర్భగోళములనుండియే పైవేడినిశీతమునుఓర్చుకొనదగుశక్తి అపక్వాహారము కలుగజేయును. ఇట్టి సామర్థ్యమునకే భగవద్గీతలలో "తితిక్ష," అనివ్రాయబడియున్నది శీతోష్ణంబులను సుఖముగానోర్చదగు సామర్థ్యమునకు తితిక్ష యనియునట్టిదపక్వాహారము వలనగలుగుననియు స్పష్టపడు చున్నది.

(15) కృష్ణుఁడు అష్టభార్యలతో పదహారు వేలగోపికలతోనుగలిసి సంసారము చేయగలుగుటకు సదాబ్రహ్మచారియని పిలువబడుటకు నొకదానికొకటి సందర్భము లేనట్లుకాన్పించినను ముఖ్యకారణము వీర్యమూర్ధ్వరేతముగా నుంచుకొనగలుగుటయేయనికొన్ని గ్రంథములవలన తెలియుచున్నది. ఇట్టిసామర్థ్యము హఠయోగములో చెప్పబడియుండు వజ్రోలీ, ముద్రవలనలభించును. ఈసాధనలుచాయగలుగుట కపక్వాహారభక్షణము చాలసులభోపాయము.

మానవాధిక్యత.



ఇవల్యూషనుని బంధనలప్రకారము సృష్టిలోఆదినిమోటగానుండి రానురాను సున్నితమైనట్టియు శ్రేష్ఠమైనట్టియు జంతుజాలమేర్పడుట సహజము. ఎట్లనగానొక మనుష్యుడు యేదైన నొక వృత్తిని ప్రారంభించి నపుడు క్రొత్తలో నతని చేయు పని మోటగానుండి రానురాను నేర్పేర్పడి సర్వవిధములచేతను శ్రేష్టములయిన వస్తువులను తయారుచేయగలుగుట నందఱకు తెలిసినవిషయమే.

ఇట్లేసృష్టిలోను జరుగుచున్నది. మానవసృష్టియుత్తమమైనదనియుభగవంతుని యాకారస్వభావములతో కూడినదనియు వేదములు, సర్వమతములు ఘోషించుచున్నవి. మానవుని శ్రేష్ఠత యతనికి నితరజంతువులకు లేనిబుద్ధిబలముండుటవలన తనకన్ననధికబలమైనట్టియునున్నతమైనట్టియుక్రూరమైనట్టి జంతువులను సయితము లోబఱచుకొని వాటిమీదనధికారము చేయుటలో నాధిక్యత స్పష్టపడుచున్నది.

ఇట్టిబుద్ధి బలముండియు తనకర్మలోబడి యున్న జంతువుల కు నుండుసహజ పసికట్టుట బుతుధర్మములు మొదలగునవి మనుజునకు నశించిపోయినవి. దీనికికారణముపక్వాహారభక్షణ యే. ఆబుతుధర్మములు మొదలగు నవికోలుపోవుటచే మనుజుడు పతితుడైపోవుచున్నాడు.

—జన్మరాహిత్యవిమర్శ—

ఈయివల్యాపనునిబంధనల ప్రకారము మానవజన్మ కడసారిజన్మకావున నాజన్మయనే మెట్టునుండి యీశ్వర సాన్నిధ్యము, ఐక్యము పొందవలయునని యీశ్వరోద్దేశ్యముగా స్పష్టపడుచున్నది. దీనికిభిన్నముగా మానవుడుపతితుడగుటకు పక్వాన్నమనబుజువుచాయ బడినది. ఈపక్వాన్నభక్షణ వలన మనుజుడుతన్నుదాను తాపత్రయములను తంతులచేబంధించుకొనిపట్టుపురుగు బంధించుకొని మరణించినట్లుకఫములోని యీగపోలిక బాధపడుచున్నాడు. ఇట్టిబంధనలను తిరిగివిప్పుకొనుటలోనే కాలహరణము ఈశ్వరుని మరచుట సౌఖ్యము పోగొట్టుకొనుట కలుగజేసుకొనుచున్నాడు. దీనివలన ప్రపంచక సంబంధమయిన వ్యసనములలో పురుషులు ఆహారము పచనము చేసి భుజించుటకు తయారు చేయుటలో స్త్రీలు, కాలహరణము చే

యుచున్నారు. పురుషులకన్న స్త్రీలకీశ్వరధ్యానము చేయుటకు కాలము లేక వంటలు చేయుట, కూరగాయలు, అప్పడములు వడియములు తయారు చేసికొనుటకే ఉదయాస్తమయములు చాలకున్నవి. పురుషులు వీటిని సంగ్రహించి గృహములకు తెచ్చుటలో వారికాలము పోవుచున్నది.

ఇట్లు స్త్రీ పురుషు లిరువురు భుజించుటలోనే కాలము గడపుచు నీశ్వరధ్యానరహితులగుచున్నారు. అపక్వాహారము భుజించిన స్త్రీ పురుషులకు పూర్తియగు విరామము యేర్పడి యీశ్వరారాధనకు దృష్టి నిలుపగలుగు హేతువువలన మోక్షము జన్మ రాహిత్యము చేసికొన గలుగుదురు.

—అపక్వాహారమువలన క్లుప్తజీవనము.—

ఆహారపదార్థములు పక్వము చేయువిధానముకన్న నపక్వముగా తినుటలో సగమునకుసగముకొలతలలోను తూనికలలోను తగ్గుటవలనను వంటచేయుటలో కావలసిన వంటచెఱకు చమురులు, వుప్పు, మొదలగువ్యంజనసామగ్రిలు లేకపోవుటచేతను గృహోపకరణంబులు పాత్రిలు అవసరము లేకపోవుటచేతను పెద్దగృహంబులు భోజనంబులకువంటలకు ననవసరంబులగు

టను మానవ జీవితములు సులభమై ధనవ్యయము తగ్గి పోవుచున్నది!

—అపక్వాహారమువలన నీతి శాంతి యేర్పడుటు.—

ప్రతిమంచికి ప్రతిబంధము పక్వము మండము అని యిది వఱకు ఋజువయియున్నది. కావున నట్టిమండము లేనిచో రక్తము శుద్ధముగానుండును. ఇట్లుండుటవలన శరీరము పుష్టిగానుండి మనస్సు బుద్ధి నిలకడగానుండును. దీనివలన శాంతము నీతి సర్వక్షేమములు మనుజులు సంపాదించుకొనగలుగుదురు. మండమాపుట కపక్వాహారము సాధనమని ఋజువు చాయబడును. ఆకారణమున నీతికి శాంతికి నపక్వాహారమే ప్రత్యక్షసాధనము

—రాచకీయ విషయములు.—

మానవులలో తృప్తి అపక్వాహారమువలన నేర్పడునని ఋజువుచాయబడినది. తృప్తి యేర్పడినతోడనే మనుజులకు నొకరియందొకరికి ద్వేషములు తగ్గిపోవును. ద్వేషములుపోయిన వ్యవహారములు కోర్టులు వ్యాజ్యములు నశించును, సహజవైరాగ్యము దానంతటది పుట్టి మనుజుల కధికముగా తమయొద్ద కూడిన ద్రవ్యమును తోడిపేదమానవులకు బలవంతము లేకనే

పంచిపెట్టగల సామర్థ్యమపక్వాహారమువలననే కలుగునని స్పష్టపడుచున్నది. ఒకమనుజునకొక మనుజుడు శత్రుభావమున గాక మిత్రభావమునను దేవతలపోల్కిని కనబడుచుండును. జీవితము క్లుప్తమూటచే నొకరిని మించి యొకరుండవలెనను కోరిక యుండక సృష్టిలోని యితరజంతువులవలెనే మనుజు లపక్వాహారమును భక్షించి బ్రహ్మానందశాశ్వతపదవిని బొందగలరు.

ఇట్టి సహజాహారమువలన జంతువుల పిట్టల యేకజాతి గుంపునందు రాజు, రాజునకు సహాయమును చేయదగు మంత్రులు, పార్లమెంటు సమస్యలు, పురపారిశుద్ధ్యసంఘములు స్థానిక స్వపరిపాలనాసంస్థలు అక్కరలేకనే ఒకదానితో నొకటి పోరాటముగాని యొకదానినొకటి నాశనము చేసికొనుటకు గాని లేక వర్ధిల్లుచున్నట్లుగా మనుజులు సయితము మపక్వాహారమును భుజించిన నిట్టి క్షేమము కలుగును.

—ప్రస్తుతము క్షీణించిన ఆయుర్దాయము
తిరిగి వృద్ధిచేసికొనుట.—

మనుజుల ఆయుర్దాయము నూరుసంవత్సరములనుండి యిరువదిరెండు సంవత్సరములకు దిగిపోయియుండు టందరికి

లోకవిదితమే. గాని యిట్లు దిగిపోయినదానిని తిరిగి పైకి లేవదీసి పూర్ణాయుర్దాయము పొందించుటకు శాస్త్రవేత్తలెట్టి ప్రయత్నములు చేసియున్నట్లు కాన్పించుటలేదు సరిగదా ఇట్లు దిగిపోవుటకు కారణము సహితము తేటతెల్లమగునట్లు అట్టిది శాస్త్రవేత్తలచే బోధింపబడియుండనులేదు.

లోకములో మానవుడు కాని యితరజంతువు లెంత కాలము నియమితముగా బ్రతకవలెనో అంతకాల మారోగ్యముగా సామర్థ్యముతో జీవించును. మానవుడు యితరజంతువులకన్న నధికబుద్ధికలవాడే యైనను నాయితరజంతువులతోపాటు సహజమైన జీవితపరిమాణ సౌఖ్యసౌకర్యములు తగ్గినవి. దీనికి కారణముపక్వాహారమును తిని యపక్వాహారమునుత్యజించుటయే. కావున తిరిగి సృష్టిలోని యాహారమును మార్చక తినుటచే శంకరాచార్యులవారు చెప్పినట్లు.

„శ్లో. విధివ్యాధ్యభిమానగ్రస్తం
లోకం శోకహతం చనమస్తం.„

ప్రపంచములో శోకము, అభిమానము మానవజాతియందు నశించి సుఖపడుదురు.

తపస్సునకు సైతము అపక్వాహార మెక్కువగా తోడ్పడునని విపులముగా వ్రాయనవసరములేదు. దీనియందుండు సాత్వికస్వభావము ధ్యాననిష్ఠసమాధులందు తదేకాగ్రత కలుగుటకు దోడ్పడును.

ఇట్టి సౌకర్యము లనేకముల నేర్పరుపగలుగు నపక్వాహారసమస్యను బుద్ధిమంతుడును విద్యాధికులు నిపుణులు రాచకీయవేత్తలు తీవ్రముగా నాలోచనలోనికి దెచ్చి వారభ్యసించి యీగ్రంథమునందలి వాక్యనిజసారమును అనుభవములోనికి దెచ్చుకొని తీవ్రపరిబోధము కావించి జగత్కల్యాణ మొనర్చెదరనే కుతూహలముతో నీగ్రంథమును వెల్లడిచేయ సాహసించడమయినది.

నాగరీకత-కాలనిర్ణయము.

ఆదినిమనుజులు అనాగరకతలోనే జన్మించిరాను రాను క్రమేణనాగరకత వెంచుట కాలస్వభావము. ఇట్లేమనుజుల యాహారమపక్వముగానుండుటయే తొలిధర్మమని యూహింపవలసియున్నది. దీనికినిదర్శనము ఋగ్వేదమునందు "తొల్లియార్యులార్యావర్తమునకు లాశపూర్వము నుత్తరధృవము నందునివసించి

యుండిఅచ్చట వాతావరణస్థితులు మనుజులకు సరిపడకపోవుట చే వాసయోగ్యప్రదేశంబులను గనుగొనుటకు వారువసించు తావును వదలి దక్షిణదిక్కునకు క్రమముగా దిగి(సెంట్రల్ ఏషియా) మధ్యఆసియా ఖండమునకు వచ్చికొందరు తూర్పునకు ([illegible] చైనా దేశమునకు) కొందరుభరతఖండమునకు కొంద [illegible] వెడలినట్లును సూచనలుకనబడుచున్న వసతిలకు మహాశయుడు వ్రాసినగ్రంథముల వలన తెలియుచు న్నది. సెంట్రలాసియాకు వచ్చువఱకు తూర్పుపడమరలకు వెళ్ళువఱకు వీరపక్వాహారము (అనగాపచ్చిమాంసమును పచ్చిర క్తమును) ఆరగించునట్లు మనుజులను మనుజులు తినుజాతులు న్నట్లుకొన్ని చైనాగ్రంథములను బట్టియు తదితరజాతిమతగ్రంథములను బట్టియు స్పష్టపడుచున్నది. క్రైస్తవమతగ్రంథమగు బైబిలులో ఆదామ్-ఈవ్ అనువారు ఫలములను భక్షించిదిగంబరులైయుండిరనియు నేదియో యొకఫలము తినకూడదనే దైవాజ్ఞోల్లంఘన చేయుటచే వీరికిసిగ్గుజనించునట్లును తేటతెల్లమగుచున్నది.

ఈదైవనిర్మాణము రీతి తినగూడదని చెప్పినఫలముచెట్ల ఫలముకాదనియు నరుడగ్నిహోత్రము వలనపక్వముచేసిన కొ

త్తరుచిగల యాహారమనియు నను కొనదగియున్నది. ఇట్టిఆహారముతినిన వెంటనేమనుజులకు సిగ్గువస్త్రధారణయేర్పడి నాగరికత హెచ్చుసూచనకు ప్రథమసోపానముగా తలచుకొనవచ్చును. చైనాదేశమునందలి జనులుచైనాచేరువఱకు నపక్వముగానేభుజించునట్లును నొకానొకసమయంబున ప్రమాదవశంబుననొకచోటకాపురమున్న యిండ్లు అగ్నిచేదగ్ధము కాబడినపుడందలియొకటి పందిపిల్లగృహములో తగులబడిపోవుననితీయ ప్రయత్నింపగా నాపందిపిల్లమరణించి యుండుడికి పోయినట్లును దానినితీయుటలో నాయజమానుని హస్తముకాలినట్లునుకాలినవెంటనే నైజంబుగ వేళ్లను చల్లపఱచుకొనుటకు నోటియందుపెట్టుకొనుటచే నుడికినపందిరక్తము క్రొత్తనైతియ్యానిరుచికలిగించినట్లును అప్పటినుండియు మనుజులు పందులనుతదితరాహారములను పక్వముచేసిభుజించుట కలవడిరనియుస్పష్టమగుచున్నది.

—వంటయొక్క కాలనిర్ణయము—

చైనాదేశము ప్రపంచమందన్ని దేశములలోను తొల్లి నాగరికత వహించినదని నవీనగ్రంథంబుల వలన తేలుచున్నది. ఇట్లువంటపద్ధతి చైనానుండియో పాలస్టీనుండియోజనుకల పడిన

తరువాత హిమవత్పర్వతము దాటిదక్షిణమున నున్న భరతఖండమునప్రవేశించి యుండవచ్చును.

అగ్నిహోత్రము ఆయగ్నిసహాయము వలనపక్వము చేయగలుగుట కనుగొనిన తరువాతనే మనుజులగ్నిహోత్రిస్తుతులు అగ్నిభక్తులుఅయి యుండవచ్చును. దీనికి పర్షియాదేశములలోనేటికిని అగ్నిహోత్రి పూజగావించునాచారముండుటయే ప్రబలనిదర్శనము.

భరతఖండమునకునార్యులుప్రవేశించు నప్పటికి వీరికగ్నితప్తవస్తువుల తినుటకలవాటున్నదని పూర్వవిమర్శన వలన విశదమగుచున్నది.

దీనికిమఱియొకని దర్శనము వేదములయందపక్వాహారముచెప్పక కేవలముయజ్ఞములు, ఇష్టి అగ్నిస్తవములు, పాకవిధానము, సంతర్పణలు, బ్రాహ్మణభోజనములు విపులముగా స్తవముచేసియుంటయే ముఖ్యకారణము. ఈకారణమువలననే అపక్వాహారమును గురించినగ్రంథములు వ్రాయబడియుండలేదని యూహింప వచ్చును.

—ఉపసంహారము—

ప్రస్తుతము మనుజులకు పక్వవిధానము వలన నేర్పడినసర్వానర్థములు తెలిసికొనినతర్వాత విడనాడిసుఖించి జన్మరాహి

త్యముచేసికొనవలెను గనుక నవీనశాస్త్రపద్ధతుల ననుసరించి సర్వసౌఖ్యములు పొందుచు నపక్వాహారమును భుజించుచుండవలెను.

1920 వ సం॥సం॥ జనవరి 18 వ తేదీగల హిందూపత్రికయొక్క 9 వ పేజీలో డాక్టరు సి, ముత్తూగారు, వై, యమ్, సి, యే, హాలులో క్షయవ్యాధినిగురించి యిచ్చిన ఉపన్యాసములో పేదలకు చవుకయు సారవంతము నైన నాహారము చెప్పగల నేరాజకీయవేత్తయైన కలడాయని వేసిన ప్రశ్నకు నపక్వాశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతములోని యాహారమే జబాబని స్పష్టపడుచున్నది.

ఇది—

ప్రకృతి చికిత్సప్రోత్సాహ కర్తయగు జిల్లా

ప్రగడసుందరగోపాలరాయ ప్రణీతం

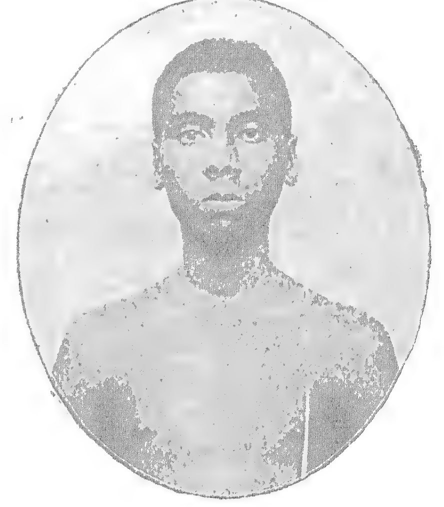
బయిన అపక్వాశాకాహారాద్వై

తసిద్ధాంతము నందలి

చతుర్థాధ్యాయంబును

సర్వంబును

—సంపూర్ణము—



నందిరాజు శరభేశ్వరయ్యగారు.
దొండ్లవాగు

యోగ్యతాపత్రములు

అజీర్ణము-శుక్లనష్టము

——:o:——

నేను కడపజిల్లా దొడ్లవాగు గ్రామం కాపురస్థుడను. శుక్ల యజుశ్శాఖీయ కౌండిన్యసగోత్ర నందిరాజు వీరభద్రయ్యగారి కొమారుడను. నాకు ప్రకృతిచికిత్సాక్రమము మాగ్రామకాపురస్థుల ఉపయోగార్థమున్ను, నా దేహారోగ్యనిమిత్తమున్ను, నేర్చుకొనవలయునను కుతూహలముకలిగి రెండుమూడుసార్లు యిల్లుబయలుదేరిఒకతూరిగుంటూరునందు డి, రంగాచార్యులవారి ఆసుపత్రిలో రెండుమాసములక్రిందట 20 రోజులు సుమారు వుండిన్ని, ఏప్రెలు నెల 10 తారీఖున రాజమహేంద్రవరములో బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి జలసూర్యకిరణ ప్రకృతి చికిత్సారోగ్యజ్ఞానాశ్రమములో ప్రవేశించి నేటివరకు చికిత్సచేసికొని నాకు గుంటూరునందు రంగాచార్యులవారి సలహాప్రకారము వారముదినాలు ఉపవాసము చేసినాను అక్కడ 10రో

జులు పండ్లుపాలపథ్యముమీద వుంచినారు, ఆవలమాగాంధీయము వెళ్లిమరి 10 రోజులు ఆపథ్యముచేసినాను గానిగుణముకానరా లేదు. అంతట ఈనెలలో పైతారీఖున మాగ్రామమునుండి బెజవాడలోదిగి ప్రకృతిమేనేజరు నారిశెట్టి హనుమయ్యనా యుడుగారియొద్ద శిఫార్సు వుత్తరము తీసుకొని గోపాలరావు గారి దగ్గరకురాగా వారునాకు పారపూర్వకముగా పత్యక్ష రుజువులు కనుబరచుచు హిందూసమాజములో యితరరోగులు వ్యాయామబాలురతో బాటు వ్యాయామములు ఆసనములు చెప్పి నేర్పియున్నారు. వారియింటియొద్దనేస్నానచికిత్సకు నాబ సకు ఏర్పాట్లు చేసియున్నారు. వారినూతన అపక్వాశాకాహార సిద్ధాంతప్రకారము నాకు ఆహారనియమము చేయించినారు. నేను 18 రోజులలోగా మొదటతీయించిన పోటోకున్ను యి ప్పటికిన్ని బహుతేడా కానిపించుచున్నది. నాశరీరమంతయు ప్రస్తుతము పూర్ణమైన శుద్ధరక్తముతో నిండియున్నది. మొదట బుగ్గలు లావుగాను శరీరముమీద రంగుపసుపు పచ్చగాను తె ల్లతెల్లగాను వుండేడిది. ప్రస్తుతము గులాబిరంగువంటి రంగుశరీ రమంతటను వ్యాపించియుండి బుగ్గలు లావుతీసినది. మొదట నేను 82 పౌనులుండియున్నాను. ప్రస్తుతము నేను ఏమియు చి క్కకపోగా కొంత తూనికలో హెచ్చున్నట్లు కనుపించుచు

న్నాను సరియైన తూనిక తూచుకొని వెనుకనుంచి శ్రీ గోపాల రావుగారికి తెలిపెదను వీరి ఆహారసిద్ధాంతము అచ్చగుచున్నది. అది శ్రేష్టమైనది నిరపాయమయినదని నాఅనుభవమువల్ల తెలిసికొన్నాను.

ఇట్లు

నందిరాజు శరభేశ్వరయ్య

మచ్చలుతిమిరి



నేను విశాఖపట్నంజిల్లా బొబ్బిలితాలూకు బలిజిపేట గ్రామం కాపురస్థుడను. అంగజాల బుచ్చివెంకయ్యగారి జ్యేష్ట పుత్రుడను. నాకుడిచేతి మణికట్టుమీదను యర్రని మచ్చనా లుగుసంవత్సరముల క్రిందట పుట్టినది దానిమీదటను కొంచెం తిమ్మురుగా వుంటుంది చమట పట్టదు యిందుకు యిదివరకు నాలుగుతులముల సుద్దిచేసిన గంధకం మాత్రము పుచ్చుకు న్నాను. అందువలన నాకు గుణము యిచ్చినట్టుగా కనబడ లేదు: క్రమముగా నానాటికి మూడుఅంగుళముల విస్తీర్ణము

వ్యాపించినది. తరువాత మరియేవిధమైన ఔషధం పుచ్చుకో లేదు. మాతండ్రిగారికికూడ యీవ్యాధి వుండేది 1829 మార్చి తే 23 దీని రాజమహేంద్రవరము కాపురస్తులు వ॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుపంతులుగారి జలసూర్యకిరణచికిత్సావైద్యము ప్రారంభించి పంటపదార్థములు అనగా గోధుమలు నానబెట్టి మొలకలు పుట్టేటయిమువరకు ఆపిన్నీ పెసలుగాని శెనగలుగాని బఠాణీగింజలుగాని వీటిలో వకటిన్నీ నాననిచ్చి అవిన్నీ కొబ్బరికోరున్ను అరటిపండ్లు యివి కలుపుకొని భుజించేవాడను. యివిగాక లేతపొట్లకాయ దొండకాయ బీరకాయ యివి నిమ్మపండ్లరసములో ముంచుకొని అవిన్నీ సమస్థఫలము లు భక్షించుతూ దొరికినవి యీరోజువరకు చేయగా మొదటికి యిప్పటికిన్నీ వుండేసుగుణములు యేమిఅనగా శరీరములో వేడిమిలేదు. నీరసంలేదు. చాలావుత్సాహముగా వున్నదిగాని నేను తే 23—3—29 తేదీరోజున పౌ 124 లు వుండేవాడను 29——297 తేదీ సర్కా రా 116 లు వున్నాను మచ్చ తిమ్మిరు తగ్గలేదు గానివిడువకుండవకసంవత్సరముగాని రెండు సంవత్సరములుగాని యీనియమము ప్రకారం వుంటే గుణం కనబడవచ్చును . అని నాకు నమ్మకము కలిగినది నాతోపాటున మాబావమరది మద్దమశెట్టి జగన్నాథయ్యగారు కూడా

యీప్రకారం పదిహేనురోజులు మాత్రం చేసి అంతలో భద్రాచలం ప్రయాణం వలన మళ్ళీ విడిచినారు పదిహేనురోజులలోను ఆయనకు చాలాసుగుణము కనబడినది.

రాజమండ్రి
ది 29-4-0 } అంగజాల బుచ్చివెంకయ్యగారి లక్ష్మయ్య.

—— ——

ఉబ్బసము; అజీర్ణము

———

నేను రాజమండ్రిగ్రామ కాపురస్తుడను. దాసరి సీతారామచంద్రరావుగారికి తృతీయపుత్రుడను. నాకు సుమారు 2 సం॥ వత్సరములనుండి అజీర్ణమువల్ల దేహము అస్వస్థతజెంది సరిగా జీర్ణముకాక ప్రతిరోజు విరోచనములుగా రోజు ఒకటింటికి 5, 6, సార్లు అవుతూ వుండేవి. పైగాదగ్గు, తర్చు భోజనము అయినతరువాతను వాంతికూడా అవుతూవుండేది. దేహం కూడా శుష్కించి తెలుపు విడిగా మారినది నేను కొంచెం దూరముకూడా నడచివెళ్ళుటకు చాలా ఆయాసము పడేవాడను. అందువల్ల యింగ్లీషుమందులు అనేకరకములు చాలామం

చీడాక్టర్లవద్ద పుచ్చుకున్నాను. కాని అప్పటికి శాంతికలుగుట యున్నా నాలుగురోజులకు యథాప్రకారంగా వుండుటయున్నూ జరుగుతూ వుండేది. అప్పుడు యింగ్లీషుమందులు మానివేసి చాలాఅనుభవము కలిగినటువంటి తెలుగు డాక్టర్సు వద్ద తెలుగుమందులు సుమారు 7, 8, మాసములు పుచ్చుకున్నాను. కాని అవిన్నీ పనిచేసినట్లు పుచ్చుకున్నంతకాలం కనుపడి మందుమానగా యథాప్రకారంగా వుంటూ వుండేది, అప్పట్లో కొంతమందివల్ల మ॥ రా॥ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారి యొక్క నేచరుకూర్ వైద్యం బాగుండును అని చెప్పినందువల్ల వారికి నా దేహస్థితిసంగతులు యావత్తు చెప్పి వారిని నాకు చికిత్ససాధనం చేయవలసినదిగా కోరినాను. వారు అందుకు దయతో అంగీకరించి జలచికిత్సపద్ధతిన్నీ అనగా తొట్టిస్నానం ఆహారాదులు పుచ్చుకొనురీతిన్నీ అనగా వుడికినవి పనికిరావనిన్నీ భోజనము మానవలెననిన్నీ, గోధుమలు పెసలు శనగలు బొట్టానీలునానబెట్టి తినవలెననిన్నీ నిమ్మకాయితప్పఎక్కువగా కూరవగయిరాలలో వుపయోగించుకోవచ్చుననిన్నీ పళ్ళుజాతులు యావత్తు తినవచ్చుననిన్నీ ఎన్నిసార్లు కావలెనంటే అన్ని యీపదార్థములు పుచ్చుకోమని చెప్పినారు. వారుచెప్పిన ప్రకారం సుమారు యిప్పటికి రెండుమాసములు అయినది

అనగా 23-3-29 లగాయితు వీరుచెప్పినప్రకారం చేయ మొదలు పెట్టినాను. విరోచనము పూర్తిగాతగ్గి రోజుకు రెండుసార్లు కాలవిరోచనం జారీగా అవుతూవున్నది. డోకుకట్టిపోయినది దగ్గు తగ్గిపోయినది శరీరపురంగు క్రమేణా మారు తూయున్నది. ఆరోగ్యం మునుపటికంటె కొంచెం బాగుగావున్నది. ఎండలవల్ల యింతకంటె ఎక్కువ ఆరోగ్యమును పొందుటకువీలుకలుగలేదు. ముందుముందు దానివల్ల మంచిఆరోగ్యమును బడయగలనని నమ్మకము నాకు పూర్తిగా కలిగినది అందువల్ల యీ చికిత్సను పూర్తిగా గుణముకలుగువరకు చేయుటకు నిశ్చయింయించుకున్నాడను.

రాజమండ్రి
27-5-29

ఇట్లు
దాసరి అచ్చిరాజు

ముక్కులోనికర్కటరణము.



విభవసంవత్సర భాద్రపద శుద్ధపంచమి రోజున నేను, బందరునుండి, మహారాజశ్రీ సుందరగోపాలరావుగారి యింటికివచ్చియుంటిని. నాకునాసికారంధ్రము నుండిరక్తము పడుటనుగూ

ర్చి సలహాయడుగగా, నూతన అపక్వశాకాహారాద్వైతసిద్ధాంత
మునుగూర్చి తెలియపరచిరి. నాటినుండియు, ధాన్యములు, పప్పు
గింజలు, నానవేసి, కొబ్బరి, బాదం, పిస్తా, సారపప్పు మొదల
గునవియు, సిల్కోజీ, జలదార్, అంజూర, మొదలుగాగలవి
యు, సమస్తఫలములను, భుజించుచుండుట వలనరక్తము పడు
టఆగిపోయినది. అదివరకు, నేననేకయౌషధములు సేవించినను
వ్యాధిస్వాధీనముగా లేదు. గాని యీ ఆహారముతినుట కారంభిం
చిన పిదపనావ్యాధి తగ్గిపోయినది. ఇంకను నేనుకూరలు పచ్చివి
గనేభుజించుచున్నాను. జలచికిత్సకూడ చేసియుంటిని. గానిపూ
ర్ణమగు నారోగ్యము పొందలేకపోయితిని. గానయీ యాహార
ము సర్వవిధముల శ్రేయస్కరమని నాయభిప్రాయము.

రాజమండ్రి
1=6-1929

ఇట్లు
నందివాడ శేషమ్మ

ఉబ్బు - అజీర్ణము.

నాకు 7_8_సం॥ రములపైగా అజీర్ణపువ్యాధి ప్రవేశిం
చి సకలశ్రమలు పెట్టినది అసగా నాకు నోటిపూత దంతము

లయందు రక్తము పడుట దంతములు లాగుట విరోచనం సరి
గా కాకపోవుట నాలుగురోజులకొకసారి విరోచనం బంధించిన
పుడు చికిత్స చేయవలసి వచ్చుట ఏమాత్రము స్వల్పముగా
భుజించినను పులి తేనుపులు వచ్చుట ఎదరొమ్ముమీద వీపు
మీద మోముమీద శోభి ఉండేది అజీర్ణము నిమిత్తము తెనుగు
ఇంగ్లీషు మందులు అనేకములు సేవించినాను గాని నోటిపూత నా
లుకదిమ్మ మొదలైన పైవ్యాధులు ఏమియు తగ్గకపోగా శరీర
ము బహుకృశించి పోయినది. అప్పుడు నేను బొల్లాప్రగడ
సుందరగోపాలరావుగారితో సలహాచేయగా వారు అపక్వాహా
రసిద్ధాంతమును తెలియ చెప్పినారు దాని ప్రకారము నేను
విభవసంవత్సర భాద్రపదశుద్ధనవమి నాటినుండియు గోధుమ
లు పప్పుజాతి గింజలు నానపెట్టుకొని కొబ్బరికోరు కలుపుకొని
పచ్చికూరలు పండ్లు తినుటకు ప్రారభించి నాకు ఎన్నిసార్లు ఆక
లయిన క్రొత్తలో అన్నిసార్లు ఆకలితీరు లాగున కడుపు
నిండులాగున తినుచుండెడి వాడను. తినుట ప్రారంభించిన దిన
ములగాయతు నాకు వ్యతిరేకము కలుగక విరోచనం జారీగా
అయి శరీరము ఆరోగ్యములోనికి వచ్చి శుద్ధరక్తము పట్టి శరీ
రమునకు పుష్టికలిగినది నావ్యాపారమును నేను చక్కగా నెర
వేర్చుకొనుచున్నాను. అజీర్ణము నోటిపూత పులితేనుపులు
పోవుటచే నాకనాశోభి సహితము కాన్పించుట లేదు. నేను

మామూలుస్నానం శరీరం ఆరోగ్యముకొరకు శుచికొరకు చేయుచుందును గాని మరియే యితర చికిత్సయు వ్యాయామము చేయుటలేదు నాకు యిప్పుడు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము గలిగినదని నమ్మకముగా యున్నది. ప్రస్తుతము ఎచ్చటనైనను విందులకు పోయి అప్పుడప్పుడు పక్వాన్నము తినుచున్నను వ్యతిరేకము కలుగుటలేదు. ది 1—6—1929 సం॥రం॥

వలివేటి సుబ్రహ్మణ్యంచయనులువారలు.

రాజమహేంద్రవరము.

బోదకాలు దగ్గు ఆయాసం

నేను 8 సంవత్సరములనుండి కుడికాలు బోదకాల్వాపుచే బాధపడుచుంటిని. నాకు దగ్గు, ఆయాసము, అజీర్ణము, కూడ నుండెను. అనేక యింగిలీషు తెనుగుమందులువాడి యింజెక్షనులుచే యించుకొని యనేకప్రయత్నప్రయాసలకులోనైనా మియు నుపకరింపక విభవనామ సం॥ భాద్రపదమాసము

యిమిడిశెట్టి రామయ్యమ్మగారు



లో సందివాడ శేషమ్మగారు బల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారియొద్దనుండి ఆహారనియామ చికిత్సచేసిన నాలుగవదినము న నే [illegible] “నాసికాగ్ర[illegible]

ము” కట్టటచూచి నేను పై వారి సలహాప్రకారము పక్వము
గానే యన్నియు నేటివఱకు భుజించుచుంటిని. నాకు నేవిధమైన
యితరచికిత్సలు లేకనే యీయాపక్వాహార భక్షణవలన పదేను
దినంబులలో కాలుబోదవాపు తగ్గిదానితో. పాటున్న దగ్గు
మొదలగు నుపవ్యాధులు తగ్గి క్రమముగా జీర్ణకోశము బాగు
పడి యారోగ్యవంతురాలుగా మారితిని. బీదలకు సర్వక్షేమం
కరమైన యీచికిత్సయెంతయు జనాదరణీయంబును జనోపయోగం
బును నగుట ప్రతివారును ప్రారంభించినపదిరోజులలో నీరసముం
డు నని సందేహింపక సేవింప వచ్చునని నా అనుభవమునలన
చెప్పుచున్నాను. ప్రారంభదశలో నపక్వాహారమును తఱచుగాను
పూర్ణాహారమును తినుటయే దీనియందలి మూలరహస్యము.

ఇమ్మిడిశెట్టి రామయ్యమ్మగారాలు

రాజమండ్రి

2—6—1929 ఉల్లితోటవీధి

రాచపుండు=జ్వరము



నేను తూర్పు గోదావరిజిల్లా రాజమండ్రీ తాలుకా చి
న కొండేపూడిశివారు రాజుపాలెము వాస్తవ్యుడను. క్షత్రియు
డను నాకు 58 సంవత్సరములవయస్సు. గతనాలుగు మాసముల
నుండికుడికాలు పాదము పైనకిందపిక్కలను మేహారణములు
వేసి చితికి పాదమంతయు జల్లెడతూట్లవలె పడి మోకాలికిం
దనుంచి పాదమువరకు విస్తారముగా వాచినది. జ్వరమువచ్చినది
హెచ్చినది. దీనికి నందరాజలో నేనుపట్టీలు మొదలైన చికిత్సలుచే
యించినానుగాని తగ్గలేదు. ఈచైత్రబహుళ అమావాస్యకు శ్రీ
గాంధీగారు సీతానగరమువచ్చియున్న సమయములో బొల్లాప్రగడ
సుందరగోపాలరావుగారు వచ్చియుండిరి. నాయవస్థను వారుచూ
చియపక్వాహారమును భక్షింపుమని చెప్పి గోధుమలు ముడిపప్పు
జాతిగింజలలో సెనగలు కలిపి నానబెట్టించి కొబ్బరి పచ్చికూర
లు అరటిపండ్లు నారింజపండ్లు తినమనిచెప్పిరి. నాకు పండ్లు లే
వంటిని. దానిపైన పైనస్తువులను వారు నూరించి గుడ్డలో వేసి
సారము పాలుగా తీయించి లోపలి కిప్పించి నారింజపండ్లు నిమ్మ
పండ్లరసములో నీళ్ళు తేనెకలిపి యిప్పించెడివారు. కాలికి దిన

మునకు రెండుసారులు ఆవిరి, రాగిటిమట్టి జ్వరమునకు పొత్తి
కడుపునకు రాగిటిమట్టియు కట్టించువారు. శ్రీ॥గో॥ రావుగారు
వచ్చుసరికి స్పృహతప్పి జ్వరమధికమై పరాకుమాటలు వచ్చి
వారితో నయితమల్లే మాటలాడినట్టు మావాళ్ళు చెప్పిరి. ఈ
చికిత్సలు చేయుచుండగా దురదపుట్టి హెచ్చినది. అప్పుడు
శ్రీ॥గో॥ రావుగారు తిరిగివచ్చి చూచి వేడినీళ్ళస్నానమైన త
రువాత చన్నీళ్ళతో స్నానము చాయమనిరి. ఈవిధులతో నా
కుపదేనుదినములలో పుండు ఆరి జ్వరము కట్టినది.

బైరాజు పద్దరాజు

మేహానజ్జు



నేను మేహానజ్జుతో బాధపడి కొన్ని సంవత్సరములు
మందులు స్వీకరించి వాని వలనగుణము ఏమియు కనబడనందు
న తొట్టివైద్యముచేసి యటు తర్వాత పథ్యముగా భోజనముచే
సెడివాడను. దానివలన నాయనుభవ మేమనఁగా పక్వాహార

ముతోఁగూడ అపక్వాహారము వంటి మామిడిపండు, కొబ్బరి,
అరటిపండు, పనస మొదలయిన వస్తువుల వలెనే భోజనము
చేసిన 4 గంటలయిన వెంటనే ఉబ్బు సూచనలు అనగా: కాళ్ళు,
చేతులు వాచి బిగియుట మొదలయినవి కనబడెడివి. ఈసూచ
నలమూలముననే నేను నాశరీరమునకుఁ బడెడి వస్తువులు పడ
ని వస్తువులు తెలుసుకొనుటకు వీలు చిక్కినది.

నాభార్యకూడ చాలఅనారోగ్యవంతురాలయి వుండు
టచే ఒకమగపిల్లవాడుకలిగి నాలుగు నెలలుజబ్బుతో తీసుకొని
9 వ నెలలో మృతినొందెను. తర్వాత ఒక ఆడపిల్లకలిగి, పో
యిన పిల్లవానికి ఏ నెలలో ఏజబ్బు ఏరీతిగా వచ్చినదో ఈపిల్ల
దానికికూడ ఆ నెలలోనే ఆజబ్బే ఆరీతిగానే వచ్చినది. నేను
తల్లిచే తొట్టివైద్యము, ఎనీమా చేయించి పిల్లదానికికూడ
ఎనీమా చేయించుటచే చాలామట్టుకు ఉపశాంతిగలిగినది
కాని తల్లికి పడని వస్తువులు ఏమాత్రము తిన్ననుపిల్లకుకూడ
8 గంటలలో అనారోగ్యము కనబడెడిది.

మాకుటుంబము యొక్క అనారోగ్యస్థితి శ్రీబొల్లాప్రగ
డసుందరగోపాలరావుగారితో ముచ్చటించగా వారు అపక్వా
హారము తినిన కుదురు నని తెలవిచ్చిరి. అపక్వాహారము తిను

టవలన ఆరోగ్యము వచ్చునని ఎఱుఁగుదునుగాని దానిని ఎట్లుఁ
దినవలెనో తెలియక పొరపాటుచేసెను, కొబ్బరి అరటిపండు మొద
లయిన మలమైన వస్తువులు చాలా తక్కువగాఁ దినవలెనను
భావముచేతను, వానిని భుజించుటచే అన్నము మొదలయిన
పదార్థములు అంతపరిమితిగాఁ దినుటకు వీలులేనందున ఆరంభము
లోఁ జాల నీరసముగా నుండునను భయముచేతను తిననైతిని.

ఒకనాఁడు గోపాలరావుగారితో సవిస్తరముగా మాట్లాడఁ
గా వారు క్రొత్తగా వ్రాయుచున్న గ్రంథములోని అంశములు
అక్కడక్కడ చదివి వినిపించిరి. వీరి సిద్ధాంతములు చాల నూ
తనముగను, ప్రస్తుతచర్యలకు చాల విరుద్ధముగ నున్నను నా
కు మిక్కిలి సబబుగా కనఁబడినవి. ఈసందర్భములో ఒక్కొ
క్కవస్తువెంతెంత తినవలెనని యడుగఁగా వారు నాకు నీకు
వలసినంత తినవచ్చునని సెలవిచ్చినను, నేను వెనుకటి అభిప్రా
యములతో అనఁగా అన్నముతోఁ బాటు కొబ్బరి, అరటిపం
డు, మామిడిపండు మొదలయినవి ఏకభోజనములోఁ దినిననా
శరీరమునకుఁ బడదను భావములో నుండుటచే, ఆవస్తువులన్ని
యుఁ దినలేనని చెప్పఁగా నాఁడు వారి గృహమునకు మాకు
టుంబమునకు భోజనమునకుఁ బిలిచి వారినూతన సిద్ధాంతాను
సారముగ అపక్వాహారముతో భోజనము పెట్టిరి. నేను వెనుక

టి భావముతోఁ గొంచెము తినకుండా మనస్సుకు సంతృప్తిగా
తింటిని. అంతకుఁబూర్వము అన్నముతోఁ బాటు పైన చెప్పిన
పండైనను తినిన వాంచెడు శరీరము ఆరోజున ఏమియు వాంచ
క అన్నము తినకపోయినకూడ అంతపుష్టిగా నుండెను. ఆరోజు
మొదలు నేను నాభార్య అపక్వాహారము తినుచుంటిమి. శరీర
ములో సౌఖ్యముగా నున్నది. మాపిల్లదానికి నానబెట్టినగోధుమ
లు అరటిపండు కొబ్బరి, వారు మాయింటికి దయతోవచ్చి స్వ
యముగా నూరి ఆపాలను ఇప్పించిరి. అవి డబ్బాపాలరంగు గ
లిగి వానితో సమాన తీపి కలిగి వున్నవి.

ఆరోజు మొదలు వారిసిద్ధాంతములు నాశరీరవిషయ
ములో రుజువయినవి, అపక్వాహారము వలన నాప్రస్తుత అను
భవమేమనఁగా.

1. పక్వాహారము అపక్వాహారము కలిపి తినిన అజీర్ణ
ము కలుగజేయును. కేవలము అపక్వాహారము తినిన ఎంత బల
మైన వస్తువైనను శరీరమునకు పడును.

2. అపక్వాహారమునకు జిహ్వాకంటె వేరేపరిమితిలేదు.

(3) ఆరంభములో అపక్వాహారము దినునప్పుడు మన

కెప్పుడు ఆకలిగానుంటే అప్పుడు తినవలెను.

(4) జిహ్వాచాపల్యముండదు. సరసముండదు.

శ్రీగోపాలరావుగారి నీసంతమై నటువంటియు, అత్యద్భుతమైనట్టియు నూతన సిద్ధాంతముల ననుసరించి రోగులే కాకుండ నితరులు కూడా అవలంబించిన చాలాసౌఖ్యముగాను అనందముగాను యుండునని అప్పటినుంచి నానమ్మకము. యాజ్ఞవల్క్యఋషివలెనే వీరు కూడ ఆయన శాఖీయులయినందుకు ప్రపంచమునకు నూతన మార్గములు, సిద్ధాంతములు చూపుచున్నారు. కొలదికాలములోఁ బెక్కుప్రజలు వీరిమార్గముల నవలంబించి సిద్ధాంతముల గుర్తెరుఁగుదురు గాక. వీరిగ్రంథము ఈప్రపంచములో కొత్తశకమును సూచించుచున్నది. ఇది ప్రతిదేశములోని ఆర్థిక, మత! దైవిక, సమస్యల నన్నిటిని విడగొట్టును. కావున ప్రతిదేశీయులకు అత్యావసరము. వీరు నోబెల్ బహుమతికి నర్హులని ప్రతిదేశీయులు గ్రహింప వచ్చును. ది 11-2-1929 హిందూపత్రికలో వెలువడిన పౌ 50,000 రేడియమ్ బహుమతి ప్రతివ్యాధికి మూలకారణము కనుగొను శోధనకు దోడ్పడుట నిమిత్తము ఏర్పరచినట్లు ప్రచురింపఁ బడినది. ఈబహుమానము వీరి ప్రస్తుత అపక్వాహార సిద్ధాంతము

నకు రావలసియున్నది. రోగములకు మూలకారణమే కాక తన్నివారణోపాయము సహితము ఈగ్రంథములో సర్వజన ఆచరణీయముగాఁ జెప్పఁబడినది.

ఇట్లు

గోపరాజు సూర్యనారాయణమూర్తి బి. ఏ, బి, ఇడి.

బోర్డుహైస్కూలు ఉపాధ్యాయుఁడు.

గుడివాడ

కృష్ణాజిల్లా

3—6—29

కీళ్ళనొప్పులు ఉబ్బు

నాకు వయస్సు 36 సంవత్సరములు నేను గత 7-8 ఏండ్లనుంచి కీళ్ళనొప్పులు రక్తహీనతచే అలసట ఆయాసము

కాళ్ళు పత్తిన గుంటలు పడుటచే విస్తారముగా బాధపడి తెలు
గు ఇంగ్లీషు చికిత్సలు చేసిన కుదరనందున లూయీకూనీగారి
జలచికిత్స చేయదలచి బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారిని
తొట్టి అడిగి తీసుకున్నాను. వారు అపక్వాకాయిధాన్యములు
అన్నమునకు బదులుగాను పప్పులకు బదులుగా ముడిపప్పు
ధాన్యములను కలిపి నానపెట్టుకొని నానాలికకు రుచి కలుగు
లాగున పాల్లు చేర్చుకొని జీర్ణము ననుసరించి హెచ్చించుచు
తగ్గించుచు కొబ్బరికోరు నేతికి బదులు హితవగునంతవరకు తిని
నారింజపండ్ల రసములో అరటిపండ్లు పిసికి పెరుగుకు బదులు
తిన్న కడుపు నిండుగా ఉండునని చెప్పిరి. మొదటలో పై ప్రకా
రము రెండుసారులు ఉదయం సాయంత్రం మధ్యమధ్య ఆకలయి
న పచ్చికూరలుగాని పండ్లగాని ఒకటి రెండు తిని వేరుశనగ
బాదం తిని నీరు త్రాగమని చెప్పిరి. ఈప్రకారం చేసిన జల
చికిత్సయే పనిలేదని చెప్పినారు. గాని నేను పై పత్యముతో పా
టు జలచికిత్స కూడ చేసినాను నాకు ఇప్పుడు నొప్పులు పైబా
ధలు పోయి నిమ్మళముగా నున్నది. ప్రస్తుతము ఒకపూట భో
జనమును చేయుచున్నాను. నాభర్తగారు పిల్లలతోను కూడ
చేయిస్తున్నాను. రక్తము కొంతవరకు వృద్ధిపొందెను. ఈభోజ
మువలన సెల్పు కంట్రోలు కూడా అలవడుట యేకాద్రవ్య

లాభము. అనవసరమైన దేహకష్టము, కాలవ్యాపన, కూడా
అవసరములేదు. ఆవంటయందుపయోగించు కాలము దేశోప
కారమైన పనులయం దుపయోగించుటకు గాని, స్వవృద్ధి పొం
దుటకు గాని. ఇతరసత్ వినియోగ కార్యములయందు గడప
వచ్చును. ఇట్టిఆహారమును భుజించుటచే ఇహాపరములకు సాధ
నముగా కావచ్చుచున్నది. ఈగ్రంథకర్త చేయుపనికి భగవం
తుడు తోడ్పడుగాక!

సి. వెంకటసుబ్బమ్మ
అసిస్టెంటు
గవర్నమెంటు సెకండరీస్కూలు ఫర్ ఉమెన్
రాజమండ్రి.

మనోనిగ్రహము



సోదర సోదరీమణులారా!

నేను అయిదారు నెలలు పూర్తిగా వరిఅన్నము తినుట

మానీ యిప్పటికి ఆస్థితిలోనే వుండి నేను వ్రాయబోవుసంగతి చాలాగొప్పదిగా నెంచి అందరూ ఆచరించవలెనని కుతూహలముతో వ్రాయుచుంటిని మనజర్మనుపండితులు బాల్లాప్రగడ సుందరగోపాలంగారి సిద్ధాంతానుసారం మనదేశమునందు అనేకులు యీపచ్చిఆహారం అవలంబించవలెనని నాకోర్కె. నేను జబ్బువలన యీపచ్చిఆహారం తినుట మొదలిడ లేదుమితాహారం అలవాటుకొరకు ప్రారంభించియుంటిని, దానివల్ల ఇదివరకు వున్న చిన్నచిన్న రోగములు యీపచ్చిఆహారంవల్ల మాయమయి చాలా నాకు దేహారోగ్యము గలిగినది. ప్రపంచములో తిండిపోతుతనమువల్ల అనేకవిధమైన బాధలు కలుగుచున్నవి అన్నిబాధలలో హెచ్చుగాతిని బాధ పడెడువాని బాధయే నిజమయినబాధ. నేను యీగింజల భోజనం మనస్సు స్వాధీనం కొరకు వృత్తిక్షీణంకొరకుఅవలంబించియుంటిని. మన జీవితములో చిత్తస్థైర్యము ఉత్సాహము శరీరము యీగింజల భోజనమువల్ల పచ్చిఆహారంవల్ల మనకు కలుగును నమ్ముడు నాఅనుభవము వ్రాసియుంటిని. అందరకు అదేఅనుభవమని నమ్మ్ముతాను శ్రీకృష్ణభగవానుడు కూడ గీతలోమితముగా ఆహారం తినెడు వారికేయోగము సిద్ధించునని యీ క్రింద శ్లోకమున చెప్పియున్నారు.

శ్లో. యుక్తాహార విహారస్యయుక్తచేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావబోధస్య.........

మితమైన యాహారంబు సంచారంబును గలవాడును కర్మలయందు మితమైన వ్యాపారము గలవాడును మితమైన నిద్రయు మెలకువయును గలవారునునగు ధ్యానాభ్యాసికియిదే భోజనము అని చెప్పియున్నారు. మితాహారమువంటిదే యీ గింజలభోజనరి సాత్వికాహారం రాజసాహారంకాదు ఉప్పు కారం చేదు పులుపు దాహము కలుగజేయు పదార్థములు తినకూడదు యీపచ్చిఆహారములో అటువంటి దుర్గుణములులేవు మనోబలము శరీరబలము కూడ కలుగును. నాఅనుభవము ముమ్మాటికి వ్రాయుచున్నాను నమ్ముడు అందరూ ఆచరించెదరని కోరుచున్నాను.

ఇట్లు

చల్లపల్లి సీతా దేవి.

జ్వరము-కడుపులో గాబర-వమనము.



నాకు సుమారు 60 సంవత్సరములు విభవ సంవత్సర
దసరా నెలలో పైబాధలవల్ల శ్రమపడినాను మాకుటుంబ వై
ద్యులు శివరాజు రామారావు పంతులుగారు మందులు పనిచె
య్యావు పత్య ఆహారము ప్రకృతిశక్తి బొల్లాప్రగడ సుందరగోపా
లరావుగారిని అడిగి చాయమని చెప్పినందున పైవారిని అడగ
గా గోధుమలు శెనగలు కాని పెసలు కాని పొట్టు తియ్య
కుండా మఱియేపప్పు ధాన్యములు గాని మూడుయింటికి ఒక
పాలు కలిపి నానబెట్టుకొని వాడవేసి పచ్చికూరగాయలు నా
రింజపండ్లు నిమ్మకాయలు అరటిపండ్లు నాకు కావలసినట్టి ప
ట్టుకికొబ్బరికోరుతో ఆకలైన ప్రతీసారి తినమని చెప్పియున్నారు
ఆప్రకారము చాయగా నాకు నాలుగురోజులలో జ్వరము
వమనములు గాబరా తగ్గిపోయినవి నెలరోజులలో బలము
వచ్చినది నేను యిప్పటికిని ఆహారముతోనే నుండి మామూలు
పనులు మామూలుగా చేసుకొనుచున్నాను నాకు పండ్లు లే
నందున పై వస్తువులను చితకకొట్టుకొని ముద్దగా చేసి తిను
చున్నాను.

పై సంగతులు మహాత్మ గాంధీగారు నన్ను బంగారు
రాఘవయ్యగారి మేడలో అడగగా వారితో చెప్పినాను వారు
నాపలువరుసను కూడా పరీక్షించి ఈఆహారమును వదల వద్దని
సలహా చెప్పియున్నారు.
కుమ్మరకుంట్ల రత్తమ్మ.
ది 6—6—29

రేచీకటి

గాత్రులు కనపడుట కష్టము

నా వయస్సు 22 సం॥ లు నాకు యీజబ్బు చిన్నప్పటి
నుంచియు క్రమక్రమముగా వృద్ధిఅవుచున్నది. యిందువిషయ
మైఅనేక ఇంగ్లీషు చికిత్సలు చేసినప్పటికి కుదరనందున రెండు
సం॥లకిందట సుందరగోపాలరావుపంతులుగారిసలహామీదగా
యీకూనీగారి జలచికిత్స చేయ ప్రారంభించినాను మొదట
చప్పిడిఅన్నము తింటూ పండ్లఆహారము మీద యీతొట్టిస్నాన
ము రోజుకు రెండుపర్యాయములు చేస్తున్నాను. యీలాగు
చేయుచుండగా పూర్వము నాకువచ్చిన జబ్బులు, అనగ జ్వర
ము, తలనొప్పి, శరీరమంతయుతిమ్మిరి మొదలగుజబ్బులు యిప్పు
డు మచ్చలుబయలు పడినవి. వీటినే క్రైసిసు అందురు. యీలా
గున్న స్నానము ప్రారంభించిన 6 నెలలువరకు బాధపడినాను
శరీరములోనున్న కుళ్లురక్తమంతయు పోయి కొత్తరక్తము ప
ట్టినది. శరీరము అంతయు కురుపులువేసివాటిద్వారా కుళ్లురక్త
ము పోయినది. 6 నెలలు అయిన తరువాత నాశరీరము ఆరో

గ్యముగాను చాలా కులాసాగావున్నది. దీనితోపాటు సూర్య
నమస్కారములుచేసిన చాలా ఆరోగ్యముగా వుండును 3 నెల
లనుంచి నాశరీరముమీద ఎర్రటి మచ్చలువలె లేచినవి. యీ
స్నానముచేయుట వల్ల మచ్చలువేసినవి చేయవద్దని చాలామం
దిపెద్దలు అన్నారుగాని నేను వారిమాట లెక్కచేయకమనస్సు
కంట్రోలు చేసుకొని ఆలాగునే స్నానముచేయుచు పత్యముచే
యుచున్నాను. నెలరోజులకె మచ్చలు రంగు మారిశరీరములో
కలియుచున్నవి యిప్పుడు ఆరోగ్యముగానేవున్నది. కాని మన
ము తొందరపడి మానివేయ కూడదు యీమార్గము నాకు
చూపించి నాశరీరము బాగుచేసిన యీసుందర గోపాలరావు
పంతులుగారి కనేకవందనములు సమర్పించుచున్నాను. యి
టువంటి దేశోపకారమైన పనులుచేయు యీగ్రంథకర్తకు భగ
వంతుడు తోడ్పడుగాక అని నేను ప్రార్థించుచున్నాను.

ఇట్లు

జె. బంగారరావు

స్టూడెంటు, ఫిఫ్తుఫారం.

సన్, ఆఫ్, జె, వి, సుబ్బారావు

హెడ్మాష్టరు

గవర్నమెంటు ట్రైనింగుస్కూలు పరు మాష్టర్సు

రాజమండ్రి

పచ్చకామిర్లు

నాకు రెండు సంవత్సరముల క్రిందట పచ్చకామిర్లు
వచ్చి శరీరమంతయు పసుపురంగువలె అయినది. నాలుక, మొ
దలగు శరీరమంతయు అదేప్రకారముగా అయినది. అందుల
కు మా వాండ్లు కొన్నిదినములు ఔషధముల నిప్పించిచాలా
కష్టపడినారు. అందువలన నేమియు లాభము కనిపించలేదు. ఆ
ఔషధముల యందు నాకు నమ్మికలేక, నేను పట్టుపట్టి ఈజల
వైద్యము అపక్వాహారముతో ప్రారంభించితిని, వారము పదిదిన
ములు జరిగినతోడనే నాకు సులువు కనిపించినది ఈఅపక్వా
హారము వలన నేనాజబ్బు అంతయు కుదిరి రెండుమాసములు
అయ్యేవరకు ఆరోగ్యవంతురాల నయితిని. నాళం సుశీల

12—6—1229 రాజమహేంద్రవరము

పండితాభిప్రాయము

కవిరాజు శ్రీపాద కృష్ణమూర్తిశాస్త్రిగారు వ్రాసినవి

అపక్వశాకాహారాద్వైత సిద్ధాంతము.

బొల్లాప్రగడ వంశభూషణంబై నశ్రీ
సుందర గోపాలసూరివరుడు
రచియించె దీని శాస్త్రప్రకారాను సం
ధానముగాఁ గ్రొత్తదారి ద్రొక్కి
స్వానుభవమ్మును చర్చించి శాస్త్రము
ననుసరించి విశ్వ[illegible]

నూత్నసూత్రింబది యత్నంబునం జేసి
వెలసె భూమికి గల్పవృక్షమట్లు

ఆ. దీని నాశ్రయించి మానవుడు మెలంగె
నేని బలము సుఖము మేనికలర
దానబుద్ధి పొదల ధనలాభమును బొంది
యమరుడట్లు దనరు ననుచుం దోచు.

సీ. ఆహారనియమమే యాయువుం బోషించు
నాహారమే చంపు నఖిలజనుల
ఆహారమునం జేసి యమరులైరిది వొక
సులురోగములెల్లం దొలంగద్రోచి
యాహారమే రోగమూహింప నాహార
మాయమృతంబను నాఖ్యగాంచె
నట్టి యాహారమే యరసి భుజింపగ
వలెనని యీగ్రంథమెలమిం దెలుపు

తే. వంట యక్కఱలేదని వంటవలన
జెడుగులగునని చెప్పుచు జెట్లపండ్లు
కాయ ధాన్యాదులుం దిన నాయువధిక
మగును రోగాదులనడంచు ననుచుం జెప్పు.

శా. ఆదిం భూజనులెల్లవారలు నపక్వాహారమే మెక్కుచుం
మోదంబందుచునుండిరంచునుడిపెంపుంగాంచి రంచుంబ్రమా
ణాదుల్ సూపుచు క్రొత్తమార్గమున దేహాధార శాస్త్రంబునం
పాదించెన్ రవిసుప్రసాదమున గోపాలుండు శ్రీపాలుండై.

శ్రీపాద కృష్ణమూర్తి శాస్త్రి

తప్పొప్పులపట్టిక

పుట	తప్పు	పంక్తి	ఒప్పు
	(ప్రార్థన శ్లోకములలో)		
1	యావల్క్య	1	యాజ్ఞవల్క్య
"	విద్యారభం	5	" విద్యారంభం
"	సర్వ	14	" సర్వం
"	స్వ	18	" స్వ
2	త్య	2	" త్వ
5	వ్రాయుటలో	1	వ్రాయుటలో ముఖ్యోద్దేశము
"	ఆచరణ	14	ఆచరణవల్ల
6	శుభదివసమ్మ	3	శుభదివసమునకు
"	ఆచరించుటతో	13	ఆచరించుటలో
7	ఆచరణవలన	1	అచరణవలన నశించునని
	(విషయసూచికలో)		
2	విమత్తు	10	లిమత్తు
"	లిమర్శ	12	విమర్శ
5	నాకరికత	11	నాగరికత
	(ప్రథమాధ్యాయములో)		
1	భుజంచుచు	3	భుజించుచు
2	యాదువారై	17	యుందువారై

పుట	తప్పు	పంక్తి	ఒప్పు
3	మము	5	వ్యయమగునని
6	చున్నదిఁ	17	చున్నది
7	చుట్టు	12	చట్టు
8	వెశ్ళ	5	వెళ్ళ
,,	రెండిండింతలు	4	రెండింతలు
9	అణిమాణిసిద్ధులు	8	అణిమాదిసిద్ధులు
,,	ఈశ్యరోద్దేశ	14	ఈశ్వరోద్దేశ
,,	జిహ్వేంద్రిమే	16	జిహ్వేంద్రియమే
10	ఆసౌఖ్యము	15	అసౌఖ్యము
,,	మానవకోటి	18	మానవకోటి
15	యందలిమంట	6	యందట్టుకొని
,,	వ్వసనములు	15	వ్యసనములు
16	ఆయుర్దాయమును	16	ఆయుర్దాయము
17	మనుష్యుడు	19	మనుష్యుని
18	ములలో	2	ములు
,,	పోపులలో	,,	పోపులు
,,...........		3	చమురులు
,,...........		21	యానియందురు

పుట	తప్పు	పంక్తి	ఒప్పు
20	డుచున్నది	16	పడుచున్నది
22	ఆహారయు	,,	ఆహారము
23	రంధ్రములగల	5	రంధ్రములుగల
24	స్వాచ్ఛ	21	స్వచ్ఛ
29	పదార్ధములు	14	పదార్ధముల
,,	మానవుడు	17	మానవునకు
,,	బాధలే	21	బాధలేక
30	పోషణము	13	పోషణమునకు
31	ఆనంద	16	ఆహార
32	ఆవికో	,,	ఆవిరితో
83	మొత్తలు	1	మొక్కలు
39	కూనేగాను	,,	కూనేగారు
44	మనజాతి	5	మానవజాతి
47	చున్నారు	16	చున్నాడు
49	సూదికంట	11	సూదంటు
56	వస్తువు	16	సత్తువ
57	అనేకమంది	18	అనేక
,,	డికి	20	నికి
58	పెంచువానికి	19	పెంచుచు
59	తృప్తి	9	తృప్తితో

పుట	తప్పు	పంక్తి	ఒప్పు
,,	చాయ	10	చేయ
60	ప్రభావ	21	స్వభావ
61	నావిధాన	12	మావిధాన
,,	మగుచున్నది	21	పడుచున్నాము
62	కడుపునిండును	8	కలుగజేసికడుపునిండును
,,	యాశ్వాన	6	యాధ్యాయ
63	మనజునకు	4	మనుజునకు
64	హారము	4	హారముతో
,,	నావంటి	,,	మావంటి
67	క్రమమ	3	క్రమ
85	ములనే	10	మునందే
86	పాటూరి	14	పాటూరి
91	నీటిలో	13	......
,,	పర్యాయము	17	పర్యాయముకు
92	వ్యాయామ	1	నేత్ర, వ్యాయామ
97	6 చున్నది		చున్నవి
,,	స్తన్యమునం	21	స్తన్యములం
104	విచారము	5	ప్రచారము

గాంధీ మహాత్మునిచే వ్రాయబడి 1929 జూన్
13 వ తేదీని వెలువడిన ఎంగుయిండియాలో
ప్రకటింపబడిన వ్యాసమునకు

17—6—29 తేదీ ఆంధ్ర పత్రిక

అనువాదము

ఆహారవిషయమున నేను పిచ్చినమ్మకములను గలవాడ నని నాకిదివరకే పేరు వచ్చినది. నే నెచటికి వెళ్లినను నావలెనే పిచ్చి నమ్మకములు కలవారి నందరిని ఆకర్షించు చుందును. ఆంధ్ర దేశములో నిట్టివారు చాలమంది కలరు. వారు తరుచుగా సబర్మతీ ఆశ్రమమునకు వచ్చుచుందురుగాన నే నిటీవల ఆంధ్ర దేశమునందు సంచారముచేసినపు డిట్టివారిని పెక్కుమందిని చూచుట తటస్థించినది. వారిలో నే నొకరినిగూర్చి మాత్రమే యీవ్యాసమున ప్రస్తావించ దలచితిని. ఆహార సంస్కరణము నం దతనికి గల దృఢ విశ్వాసమువలన నతడు ప్రశంసనీయు డని నేను గ్రహింపగలిగితిని. నేను 20 ఏండ్ల వయసున లండను నగరమున బారిస్టరు పరీక్షకు చదువుచున్నపుడు యేపద్ధతిని కొంతకాల మనుసరించి అసమగ్రముముగా వదలివేసితినో అట్టి ఆహారపద్ధతి నిపు డితని ప్రోత్సాహము వలన నేను మరల ప్రారంభించితిని. అతని దృఢవిశ్వాసమే నన్నటుల నిర్బంధించినది.

శ్రీయుత బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగారు

(ప్రకృతి చికిత్సాపరిజ్ఞాత, రాజమహేంద్రవరము)

విశాఖపట్టణమునం దొక సర్వేసూపరింటెండెంటు మొదట అపక్వాహారమును గూర్చి నాకెఱిగించెను. ఆసూపరింటెండెంటు అపక్వాహారమును తినుచుండెను. శ్రీయుత గోపాలరావుగారు రాజమహేంద్రవరమునం దొక ప్రకృతి చికిత్సాలయము నేర్పరచి తన సర్వకాలమును దానికొరకే వినియోగ పరచు చున్నారు.

గోపాలరావుగారికిని, మహాత్మునకును జరిగిన సంభాషణ

గో:-కటిస్నానములు మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సలుగూడ చాలవరకు మంచివేగాని అవికూడ అసమంజసములే. వ్యాధులను పూర్తిగా నిర్మూలించవలె ననిన ఆహారమును పచనము చేయుటకు పొయిలు కట్టెలు నిప్పులు మున్నగువానిని పూర్తిగా పరిత్యజింపవలెను. జంతువు లెటుల అపక్వపదార్థములను తినునో మనముగూడ నటులే వానిని తినవలెను."

మ—అటులైన నేనుకూడ అపక్వపదార్థములను తినుమని మీరు సలహా నిచ్చెదరా?

గో—నిశ్చయముగా. దాని కేమిసంశయము? చిరకాలమునుండి అజీర్ణవ్యాధివలన బాధపడుచున్న వృద్ధులగు స్త్రీలకును పురుషులకునుగూడ మొక్కలు మొలచిన గింజలు మున్నగువానిని సమభాగములుగా ఆహారముగా నియమించి వారి

యజీర్ణవ్యాధులను నేను పూర్తిగా కుదిర్చితిని."

మ—కాని దీనికి పరీక్షావస్థకొరత యుండితీరవలెను"

గో—"అట్టి దెంతమాత్రమును లేదు. గంజిగలపదార్థములును మాంసకృత్పదార్థములును యితరపదార్థములును గూడ యెవరికైనను యెపుడైనను వుడికించి, తినినపుడుకంటె వుడికించకుండ తినినపుడే కడుశీఘ్రముగా జీర్ణమగును. మీరీరీతిగా తిని చూచినచో దానిలాభము మీకే తెలియగలదు."

మ—మీరిందులకు పూచీపడెదరా? దీనివలన నాఅంత్యక్రియలు ఆంధ్రదేశమునందె జరుగుట తటస్థించినచో నాశరీరముతోపాటు మీశరీరమునుగూడ ఆంధ్రదేశీయు లొకచితిమీదనే దహనము చేసెదరు."

గో—"నే నిందులకు పూచీపడెదను."

మ—"అటులైన మొక్కలు మొలిచిన గోధుమలను పంపుడు. నేటనుండియే నేను ప్రారంభించెదను." అని నేనంటిని.

ఆరీతిగా గోపాలరావుగారు మొక్కలు మొలిచిన గోధుమలను పంపిరి. అతడు వానిని నాకొరకు పంపెనని నాభార్యకు తెలియనందున వాని నామె వలంటీరులకిచ్చినది. వారు వానిని నమలివేసిరి. కావున ఆమరునాడు అనగా మేనెల 9వ తేదీని (9-5-29) నే నాపద్ధతిని ప్రారంభించితిని. తదాదిగా నేనపక్వాహారమునే తినుచుంటిని. దీనిని ప్రారంభించి యిప్పటికి (9-6-29) నెల రోజులైనది.

ఈ ఆహారమును తినుటవలన నాకెట్టినష్టమును కలుగ

లేదు. మొదట 5 పౌనులు తూకములో తగ్గెను గాని నాశక్తి యేమియును క్షీణింపలేదు. జూనునెల మొదటితేదీనుండి మరల తూకము హెచ్చుచున్న సూచనలుగూడ కనబడుచున్నవి.

నేనిపుడు తినుచున్న పదార్థములు

8 తులములు మొక్కలు మొలచిన గోధుమలు

8 తులములు బాదంపప్పు (స్వీటు, ఆల్మండ్సు) నూరినముద్ద. 8 తులములు లేతఆకులు నూరినముద్ద. 6 పులుపునిమ్మపళ్లు 2 అవున్సులు తేనె వారమునకు రెండు మూడుసారులు లేక రోజువిడిచిరోజు గోధుమలకు బదులుగా మొక్కలు మొలచిన పప్పుగింజల (గ్రాముసు) తినుచుందును.

1. పెసలు, మినుములు, కందులు, శనగలు, వులవలు, బొబ్బరులు, అనుములు, మున్నగునవి పప్పుగింజలు (గ్రాముసు)

2. బియ్యము-గోధుములు-చోళ్లు-జొన్నలు మున్నగునవి ధాన్యములు (గ్రెయిన్సు)

గోధుములను మాని పప్పుగింజలను తినినపుడు బాదం పప్పు ముద్దకుబదులుగా కొబ్బరిపాలను త్రాగెదను. ఉదయమున 11 గంటలకొకసారియును సాయంకాలము $6\frac{1}{4}$ గంటలకొకసారియును రోజుకు రెండుసారులుమాత్రమే భుజించెదను. నీళ్లనుమాత్రము నేను మరిగించియే త్రాగుచున్నాను. దానిలో నిమ్మపండురసమును, తేనెనువేసి వుదయమున నొకసారియును మరల మధ్యాహ్న మొకసారియును రోజుకు రెండుసారులు మాత్రమే నీళ్ళు త్రాగెదను.

మొక్కలు మొలచు ప్రక్రియ.

పప్పుగింజలన్నియు, గోధుములుగూడ 36 గంటలలో మొక్కలు మొలచును. ధాన్యములను 24 గంటలసేపు నీళ్ళలో నానవేసి పిమ్మట నీళ్లువంచివేయవలెను. గతరాత్రి ధాన్యములను నీళ్ళలో నానవేసి మరునాడు సాయంత్రము వరకును నీళ్ళలోనుంచి అపుడు ఆనీళ్లు వంచివేయవలెను. పిమ్మట నొక ఖద్దరుగుడ్డను తడిపి ఆగింజలను దానిమీదపరచి ఆ రాత్రియంతయు నుంచవలెను. తెల్లవారుసరికి వానికి మొక్కలు వచ్చును. నోటిలోపళ్లును దంతములను బాగుగానున్న ఆగింజలనే నమలవచ్చును. లేనిచో వానిని నూరి ముద్దచేసి తినవచ్చును.

కొబ్బరిపాలను తీయుపద్ధతి.

ఒక కొబ్బరికాయలోనుండు కొబ్బరిలో నాలుగవ భాగమును సన్నముగా తురిమి ఒకడళసరి ఖద్దరుగుడ్డలోవేసి పిండినచో కొబ్బరిపాలు వచ్చును.

ఈవిషయమున నాకు సలహాల నియ్యగోరు సంస్కర్తలకీ విషయములు చాలును. ఇంతకంటె హెచ్చుగా వివరములను వ్రాయనవసరములేదు. ఇదివరకు పెక్కుసంవత్సరములు నేను అపక్వపదార్థములను గూడ తినుచునే యుంటినిగాని యెప్పుడును విడువకుండ 15 రోజులకంటె హెచ్చుగా అపక్వములగు ధాన్యములను పప్పులను తినియుండలేదు. కావున నీని

విషయమునం దనుభవముగలవారు తమ అనుభవమును నాకు
తెలుపగోరెదను.

ఇది చాల ముఖ్యవిషయ మని నాకు తోచినందున
నాప్రయత్నము యొక్క వివరముల నీ వ్యాసమునందు వ్రాసితిని.
ఇది సఫలమైనచో చాలమంది స్త్రీలును పురుషులునుగూడ
తమ ఆహారపద్ధతిలో అద్భుతములగు మార్పులు చేయ గలు
గుదురు. ప్రస్తుతమున్న వంటపద్ధతివలన వ్యాధులు కలుగుచు
న్నవేగాని సౌఖ్యమేమియును కలుగుట లేదు. ఇది సఫలమై
నచో స్త్రీలకీవంట బాధ పూర్తిగాతొలగిపోవును. అపక్వాహార
ము యొక్క విలువ అపారము. మరే యాహారమునుగూడ
దీనికి సాటికాదు. ఈపద్ధతి నవలంబించిన ధనవ్యయము గూడ
చాల తగ్గిపోవుననుట కెట్టిసంశయమును లేదు. కావున ఆహార
సంస్కరణము నామోదించు నట్టి వైద్యులును యితరులును
గూడ యీ విషయమున సానుభూతితో తోడ్పడ గోరెదను.

ఈ విషయమున గోపాలరావుగారికి గల దృఢవిశ్వాస
ము నాకింకను కలుగలేదు. నేనిందులో కృతార్థుడనైతినని
గూడ నేనిపుడు చెప్పజాలను. నేను చాల జాగరూకతతోనే
దీనిని పరీక్షించుచున్నాను. ఇతరుల అనుభవమును తెలిసికొని
నా అనుభవముతో పోల్చుకొనుటకే నేనీ విషయముల నిపుడు
ప్రకటించితిని గాన నెవరును అంధప్రాయముగా దీని ననుసరింప
గూడదు" అని మహాత్ముడు వ్రాసెను.

షరా:—

మహాత్మాగారికాహార సమస్యాశోధనవిషయమైన చిర
కాలానుభవము, కృషివారి దేహమునందలిభీతిలేమి అభిమానరా
హిత్యమే వారిని యిట్టి నూతనసూత్రపరీక్షకు ప్రోత్సహించి
డింపినవి. ఇతరులకు శరీరమున కేమినష్టము కలుగునోయనుభీతి
చే నూతనఅపక్వాహారసూత్రమును నిరసించి యవలంబింపరు.
అవలంబించిన మహాత్మాగారికి మంచిఫలితము గలిగియున్న
ది. అనుమానమనే పెనుభూతమును పారదోలినగాని పూర్తి
యగు లాభములు కలుగవు. గ్రంథములో చెప్పబడియుండు
చందమున యాహార మవలంబించిన శరీరము శుష్కించుట
బరువుతగ్గుటయుండదు.

కేవలము అపక్వాహారమును యేవిధమైన పక్వాహార
ముతోనూ మిశ్రమముచేయక భుజించినచో సర్వక్షేమములే
గాని నష్టములు కలుగజాలవు.

ఈగ్రంథము చివరను ప్రచురింపబడిన వివిధజనుల అప
క్వాహారభక్షణానుభవము యీనూతన సిద్ధాంతముయొక్క
నిజమును, ఉపయోగములు ధృవపరచుచున్నవి.

గ్రంథకర్త

బ్రహ్మశ్రీ బొల్లాప్రగడ సుందరగోపాలరావుగా రుత్తమ బ్రా
హ్మణ వంశమున జన్మించి లోకహితముకై పాటుపడెడి మహా
నీయులలో నొకరు. ఇహపరసుఖముల కత్యవసర కర్మసాధన
మైన దేహబలమును ఆరోగ్యమును మానవుల కెట్లు లభించునని

వీరెల్లపుడు నాలోచించు చుందురు. వీరి యపక్వశాకాహారా ద్వైతసిద్ధాంతము క్రొత్తదగుటచే వింతగఁదోచినను మహర్షులచేఁ గొనియాడఁబడిన సాత్వికాహారమునకుఁ దీసిపోక దానికి వన్నె దెచ్చునని నానమ్మకము. వీరి సహవాస బలముచేత నిట్టి యాహారమునందలి గుణము గ్రహింప వేడుకకలిగి కొలదికాలము దానిని సేవించితిని. ఆరోగ్యమును బలమును సంపాదింపఁ గోరువారికిదియే యుక్తమైన యాహారమని యనుభవమువలనఁ జెప్పఁగలను. అసాధ్యరోగపీడితులు కొందరీ విధానమువలన రోగవిముక్తులై సుఖించుటయు నే నెఱుంగుదును.

శ్లో. బొల్లాప్రగడ సద్వంశే।
మౌక్తికేన మహాత్మనా।
రచితో గ్రంథరాజోఽయ।
మాస్తామా చంద్రతారకం।

ఇట్లు సుజనవిధేయుఁడును రాజమహేంద్రవరము నందలి బోధనాభ్యసన పాఠశాలలోని తెలుఁగు పండితుఁడును, ఆంధ్రాంగ్ల గీర్వాణాద్యష్ట భాషావిశారదుఁడును, ధార్మికసమితి కధ్యక్షుఁడును ధన్వంతరీ సమాజమున కుపాధ్యక్షుఁడును, పండితోపాధ్యాయ పరిషత్తునకు మండలకార్యదర్శియును, హిందూసమాజ వ్యాయామశాలలో కార్యనిర్వాహకుఁడును, వ్యాకరణమంత్రజ్యోతిష వేదాంత శాస్త్రజ్ఞుఁడును అగు:—

అయిలావఝుల వెంకటశాస్త్రి.

రాజన్ ప్రెస్, రాజమండ్రి—1929.

7521

END OF
TITLE